



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



114 年 1 月



本群組午餐豬肉及豬肉加工品原料原產地：台灣

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	週平均營養量
 營養師的叮嚀： 帶皮水果請同學食用前務必清洗後再食用。		1/1 元旦放假 	1/2 大麥飯 薑汁燒肉 ▲茄汁甜條 有機油江菜 蘿蔔大骨湯 水果	1/3 鮮蔬炒板條 韓式雞腿*1 / 炒蚵白菜 玉米海結湯 水果	熱量 627 大卡 全穀根莖 4.1 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 0 份/週
1/6 小米飯 泰式打拋豬 甜椒炒四季豆 有機福山萵苣 青菜豆腐湯 水果	1/7 紅藜麥飯 叻沙雞丁 虎皮炸蛋*1 有機小白菜 番茄黃芽湯 水果	1/8 糙米飯 三杯魚丁 炒麵腸 炒青江菜 海芽蛋花湯 水果	1/9 海苔蛋香炒飯 黑胡椒豬排*1 有機山萵苣 蒲瓜大骨湯 水果  保久乳	1/10 蕎麥飯 山藥紅棗雞 蘭陽西魯肉 有機菠菜 燒仙草芋圓湯 水果	熱量 690 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1 份/週
1/13 白醬通心 ★▲炸蝦排 / 有機荷葉白菜 羅宋湯 水果	1/14 五穀飯 年糕肉柳 肉末粉絲 有機高麗菜 地瓜甜湯 水果	1/15 麥片飯 糖醋雞丁 砂鍋凍豆腐 有機山萵苣 麵線羹 水果	1/16 燕麥飯 梅干菜燒肉 洋芋炒蛋 有機菠菜 玉米蘿蔔湯 水果	1/17 海苔香鬆飯 素佛跳牆 鮮菇燒油腐 炒油菜 冬瓜薏米湯 水果/豆奶 	熱量 645 大卡 全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週
1/20 胚芽飯 馬鈴薯肉片 豆芽肉絲 炒蚵白菜 杏鮑菇雞湯 水果	1/21 寒假開始 	 ◎午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，對其過敏者請至學校網頁最新消息處下載食材明細以避免誤食。			熱量 654 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類--份/週



小朋友，你知道冬天的高麗菜最好吃嗎？

要從臺灣最受消費者喜愛的高麗菜品種「初秋」說起，初秋是大約在 70 年前從日本引進臺灣的。日本普遍的氣溫低於臺灣，而初秋最適宜生長的氣溫是在 16-22 度，剛好是臺灣中南部冬天的氣溫。因此，冬天正是初秋盛產的季節，此時的高麗菜既甜又嫩且脆。小朋友有機會吃高麗菜時，可以體會一下，冬天的高麗菜是不是特別好吃！

吃 當 季



冬天的高麗菜，因為在最適合的溫度下成長，抵抗力較其他季節生長的高麗菜來得好，就跟人一樣，害蟲就不容易存活，農藥自然也用得少，對環境或是對我們消費者來說都是好處多多，正所謂萬物按其時成為美好。

