

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

114 年 2 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
2/10	2/11	2/12	2/13	2/14	熱量 690 大卡
寒假  Grape	五穀飯 壽喜燒 玉米炒蛋 有機時蔬 芋頭西米露 水果	胚芽飯 奶香南瓜雞 ▲黃瓜丸片 有機時蔬 酸辣湯 水果	什錦炒烏龍 越式豬排*1 有機時蔬 金針番茄蛋花湯  水果 保久乳	 蕎麥飯 紅燒魚丁 韓式黃芽 炒時蔬 山藥大麥仁湯 水果	全穀根莖 4.3 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.4 份 奶類 1 份/週
2/17	2/18	2/19	2/20	2/21	熱量 627 大卡
小米飯 山東燒雞 肉絲炒四季 有機時蔬  冬瓜湯 水果/豆奶	麥片飯 ★椒鹽魚丁 ▲日式佃煮 有機時蔬 田園蔬菜湯 水果	燕麥飯 黑胡椒肉柳 螞蟻上樹 炒時蔬 白菜三絲湯 水果	地瓜飯 素蟹黃豆腐煲 起司洋芋炒蛋 有機時蔬  綠豆薏仁湯 水果	哨子肉醬麵 迷迭香烤雞排*1 / 有機時蔬 味噌湯 水果	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
2/24	2/25	2/26	2/27	2/28	熱量 645 大卡
 五穀飯 瓜仔雞 鮮蔬麵疙瘩 有機時蔬 玉米蘿蔔湯 水果	紅藜麥飯 鹽水雞 菜脯蛋 有機時蔬  金針鮮菇湯 水果/保久乳	Banana 糙米飯 糖醋肉 筍炒三絲 有機時蔬 海芽蛋花湯 水果	肉絲蛋炒飯 ★海鮮排*1 / 有機時蔬 馬鈴薯濃湯 水果	 營養師的叮嚀： 帶皮水果請同 學食用前務必 清洗後再食用。	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

路邊的草莓都來自大湖嗎？

冬天最受歡迎的水果，肯定是草莓！台灣的草莓是從日本引進栽種，並非本土原生的水果，再加上草莓本身非常嬌嫩，對天氣的要求也特別高。剛好苗栗大湖冬季平均溫度、日夜溫差大以及冬天少下雨的獨特天氣及地理條件，讓草莓的甜度及酸度更加平衡，甜中帶酸的滋味，可說是大家都喜愛。



臺灣有 8 成的草莓
來自大湖



我才是果實

Strawberry

草莓的果實，其實是表皮上的小點點

你是不是以為那些黑色或白色的小點點是草莓的種子，其實那才是真正的果實，而我們吃到的果肉其實是由花托膨脹產生的「假果」，是不是長知識了！