



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



115年6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
6/1 燕麥飯 親子丼 肉末冬瓜 有機白莧菜 白菜三絲湯 水果	6/2 小米飯 馬鈴薯燒肉 鮮蔬炒年糕 有機黑葉白菜 番茄蛋花湯 水果	6/3 麥片飯 蘑菇醬魚丁 西班牙烘蛋 炒油菜 大滷湯 水果	6/4 香椿炒飯 迷迭香雞翅*1 / 有機空心菜 蘿蔔貢丸湯 水果	6/5 紅藜麥飯 花生滷豬腳 壽喜時蔬 炒油麥菜 金針湯 水果	熱量 706 卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
6/8 茄汁肉醬義大利麵 ★塔香炸魚片*1 有機荷葉白菜 什菜湯 水果	6/9 糙米飯 三杯雞 玉米炒蛋 有機白莧菜 黃芽大骨湯 水果	6/10 地瓜飯 蔥燒肉柳 家常油腐 炒小白菜 海芽豆腐湯 水果	6/11 1 胚芽飯 腐乳燒雞 鮮繪黃瓜 有機小松菜 摩摩喳喳 水果/保久乳	2 (蔬食日)6/12 小米飯 綜合滷味 四季豆炒干片 炒青江菜 山藥排骨湯 水果	熱量 743 大卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 1.0 份/週
6/15 燕麥飯 糖醋魚丁 玉米肉苜 有機空心菜 薑絲冬瓜湯 水果	6/16 飄香油飯 薑燒豬排*1 / 有機黑葉白菜 羅宋湯 水果	6/17 大麥飯 奶香南瓜雞 蔥燒百頁 炒油麥菜 竹筍湯 水果	6/18 蕎麥飯 泰式打拋豬 起司洋芋炒蛋 有機荷葉白菜 高麗菜雞湯 水果	6/19 端午節放假	熱量 731 大卡 全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類 0.1 份/週
6/22 地瓜飯 筍香燒肉 菜脯香蔥蛋 有機小白菜 田園蔬菜湯 水果	6/23 麥片飯 ★鹽酥雞(清) 鮮菇豆腐煲 有機空心菜 雙色蘿蔔湯 水果	6/24 胚芽飯 番茄滑蛋肉片 金瓜冬粉 炒青江菜 鮑菇扁蒲湯 水果	6/25 紅藜麥飯 泰式魚丁 蛋酥白菜滷 有機小松菜 南瓜濃湯 水果	6/26 炸醬麵 香滷雞腿*1 炒蚵白菜 味噌湯 豆奶 水果	熱量 720 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
6/29 燕麥飯 沙嗲雞炒丁 鮮筍炒肉絲 有機空心菜 玉米排骨湯 水果	6/30 糙米飯 咖哩肉片 豆芽三絲 炒小白菜 黑糖粉圓醇奶 水果	◎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。 ◎本群組午餐由統鮮美食股份有限公司於三興國小中央廚房製作供應。			熱量 687 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 2.5 份 奶類--份/週



【解密長高高！ 我的骨骼灌鈣計畫】



成長秘密： 為什麼你需要鈣質？



骨骼的「鋼筋水泥」

鈣質能填滿骨骼空隙，支撐你像大樹一樣強壯長高。



每天
1000-1200 毫克

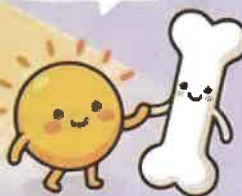
國小階段是發育黃金期，每天需攝取足量鈣質才足夠。



每天曬太陽
10-15 分鐘



陽光能產生維生素D，像小幫手一樣牽著鈣質進入骨頭。

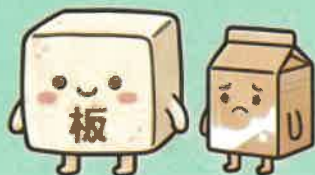


補鈣金牌： 誰是高鈣超級英雄？



鮮乳是第一名推薦

每天早晚各喝一杯乳品（約 240 毫升），補足一半所需。



選「板豆腐」而非豆漿

板豆腐因製作過程加入石膏，鈣質含量遠高於豆漿。



深綠色蔬菜與小魚乾

芥藍菜與混入炒菜的小魚乾，都是隱藏的補鈣高手。



補鈣英雄榜

補鈣英雄	建議攝取量/關鍵點
鮮乳	每天兩杯 (約 240ml/杯)
板豆腐	認明「板」字，鈣質最豐富
戶外活動	每天 10-15 分鐘 (獲取維生素 D)



每天兩杯奶，豆腐選板的；
混點小魚乾，天天曬太陽！

