



臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單



115 年 9 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
 8/31 大麥飯 京醬肉柳 脆炒豆芽 有機空心菜 地瓜甜湯 水果	9/1 胚芽飯 左宗棠雞 壽喜時蔬 有機白莧菜 玉米蘿蔔湯 水果	9/2 蕎麥飯 鮮菇魚羹 蜜汁豆干 炒青江菜 榨菜肉絲湯 水果	9/3 普羅旺斯炒飯 蜜汁雞腿*1 / 有機黑葉白菜 番茄蛋花湯 水果 	9/4 糙米飯 紅燒肉 香蔥菜脯蛋 炒油麥菜 酸辣湯 水果	熱量 723 卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.6 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
9/7 地瓜飯 粉紅醬雞丁 玉米肉茸 有機荷葉白菜 黃芽大骨湯 水果	 9/8 小米飯 沙茶肉片 ▲韭香甜條 有機小松菜 黃瓜大骨湯 水果	9/9 麥片飯 安東燉雞 洋蔥炒蛋 炒油菜 金針湯 水果	9/10 燕麥飯 海結燉肉 菇炒四季豆 有機空心菜 洋芋大麥仁湯 水果	9/11 日式烏龍麵 香蒸鱸魚片*1 / 炒青江菜 田園蔬菜湯 豆奶 	熱量 705 大卡 全穀根莖 4.8 份 蛋豆魚肉 2.3 份 蔬菜 1.5 份 水果 0.8 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
9/14 紅藜麥飯 泰式打拋豬 彩繪高麗 有機小白菜 ▲關東煮湯 水果	9/15 糙米飯 砂鍋魚丁 蝦皮扁蒲 有機白莧菜 香菇雞湯 水果	9/16 大麥飯 BBQ 雞丁 時蔬蘿蔔糕 炒油麥菜 海芽蛋花湯 水果	9/17 肉絲蛋炒飯 義式豬排*1 / 有機味美菜 羅宋湯 水果 	(節能減碳餐) 9/18 胚芽飯 咖哩蔬食 玉米炒蛋 炒蚵白菜 香菇豆腐羹 水果	熱量 688 大卡 全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.1 份 蔬菜 1.6 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
 9/21 地瓜飯 春川炒雞 酸辣木耳 有機白莧菜 雙色蘿蔔湯 水果	9/22 茄汁義大利麵 南瓜燉肉 / 有機空心菜 菇菇蔬菜湯 保久乳 	9/23 小米飯 爆炒小卷*2 麻婆豆腐 炒油菜 青菜蛋花湯 水果	9/24 燕麥飯 玉米燴雞 魚香炒蛋 有機黑葉白菜 芋頭西米露 水果	9/25 中秋節 	熱量 726 大卡 全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.6 份 水果 0.8 份 油脂 2.5 份 奶類 1 份/週
9/28 教師節 	9/29 紅藜麥飯 糖醋肉 芋香白菜 有機白莧菜 玉米大骨湯 水果	9/30 麥片飯 栗子燒雞 鮮蔬冬粉 炒青江菜 味噌湯 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。		熱量 705 大卡 全穀根莖 4.7 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 1 份/週

◎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。



小卷

Neritic Squid

小小的身體，
大大的營養！

- ✓ 高蛋白・低脂肪
- ✓ 含牛磺酸・DHA
- ✓ 幫助成長好健康！

台灣四季都吃得到的好滋味！

小卷是台灣常見的在地海產，
肉質鮮甜、口感Q彈，
無論清蒸、炒、煮湯都好吃，
是營養滿分的優質蛋白質來源！



認識小卷的身體結構

頭部

眼睛大，視力好，
可以在黑暗的海中
看得清楚。

觸鬚（長腕）

較長的觸鬚，用來捕捉獵物。

腕足（短腕）

8隻較短的腕足，
上面有吸盤，
幫助抓取食物、
移動與探索。

鰭

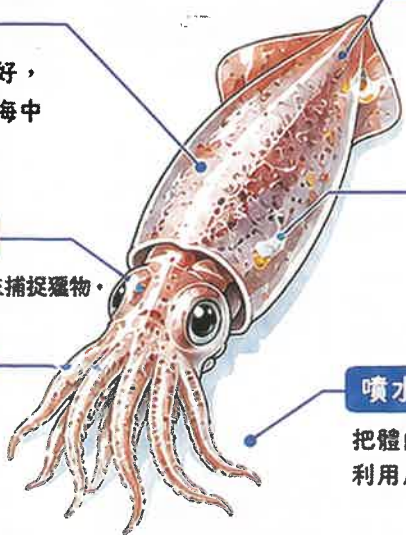
左右兩側的三角形鰭，
幫助身體穩定前進。

外套膜（軀幹）

包覆內臟的圓錐形身體，
也是我們常吃的部位。

噴水孔

把體內的水噴出，
利用反作用力快速游動。



小卷裡面那一片是什麼？

那一片透明又有點硬的東西，
叫做「軟甲（內殼）」（Gladius）

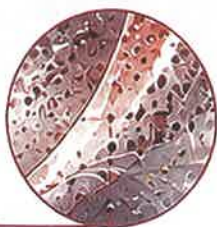
- ✓ 位在小卷身體的內部，
長得像一片薄薄的塑膠片。
- ✓ 幫助小卷維持身體形狀與平衡，
也能保護內臟。
- ✓ 我們料理時通常會
把它取出來。



小卷外面的那層膜有什麼作用？

小卷身體外面包著一層薄薄的膜，
叫做「表皮膜」（Skin Membrane）

- ✓ 保護小卷的身體，減少受傷。
- ✓ 讓身體保持光滑，游泳時更省力。
- ✓ 遇到敵人時，可以快速改變顏色，
幫助躲避危險！



小卷的生活小知識



小卷喜歡在沿近海的中上層水域活動，
白天在深處，晚上會游到淺水區覓食。



台灣的小卷主要產地在東北角、
基隆、宜蘭、澎湖等海域。



每年春夏是盛產季節，
新鮮又肥美！



挑選新鮮小卷的小撇步

- 👁️ 眼睛明亮：越新鮮，眼睛越清澈有神。
- 👋 身體有彈性：摸起來緊實Q彈。
- 😊 體表完整：表皮有光澤，沒有破損。
- 🌊 顏色自然：呈淡粉紅或透明帶點紅色斑點。

美味又營養的小卷料理

清蒸、川燙、三杯、炒蒜苗…怎麼煮都好吃！



清蒸小卷



川燙小卷



炒小卷



小卷米粉湯