

臺北市三興、博愛、福德國小學校午餐菜單

115 年 10 月

HAPPY
HALLO
WEEN good!

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。			10/1	10/2	熱量 685 卡
			大麥飯 三杯魚丁 洋芋炒蛋 有機小白菜 田園蔬菜湯 水果	糙米飯 滷雞腿*1 蔥燒百頁 炒油菜 薑絲南瓜湯 水果	全穀根莖 4.7 份 蛋豆魚肉 2.4 份 蔬菜 1.7 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	熱量 706 大卡
燕麥飯 香菇肉燥 彩繪花椰 有機山菠菜 ▲肉羹清湯 豆奶	小米飯 奶香南瓜魚丁 豆芽炒三絲 有機黑葉白菜 杏鮑菇雞湯 水果	哨子麵 五香豬排*1 / 炒油麥菜 味噌豆腐湯 水果	地瓜飯 奶香燉雞 鮭魚炒蛋 有機小松菜 白菜珍菇湯 水果	國慶日補假	全穀根莖 4.6 份 蛋豆魚肉 2.5 份 蔬菜 1.7 份 水果 0.8 份 油脂 2.5 份 奶類--份/週
10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	熱量 703 大卡
麥片飯 沙茶肉片 竹筍炒肉絲 有機味美菜 南瓜濃湯 水果	胚芽飯 泰式檸檬雞 彩繪玉米 有機荷葉白菜 什菜湯 水果	蕎麥飯 無錫排骨 鮮蔬麵疙瘩 炒青江菜 黃芽大骨湯 水果	紅藜麥飯 腰果雞丁 肉絲炒四季 有機空心菜 紅豆芋圓湯 水果	芝麻飯 味噌旗魚片*1 莎莎炒蛋 炒蚵白菜 芹香蘿蔔湯 水果	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--份/週
10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	熱量 733 大卡
地瓜飯 蔥爆肉柳 豆捲炒高麗菜 有機小白菜 海芽蛋花湯 水果	上海菜飯 ★炸雞腿*1 / 有機小松菜 冬瓜排骨湯 水果	大麥飯 照燒魚丁 白菜滷 炒油麥菜 大滷湯 水果	糙米飯 蕃茄炒蛋 鮮菇豆腐煲 有機山菠菜 柴魚油腐湯 保久乳	小米飯 ★鹹酥雞 小魚豆豉干片 炒油菜 綠豆 QQ 水果	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 份/週
10/26	10/27	10/28	10/29	10/30	熱量 694 大卡
光復節補假	胚芽飯 左宗棠雞 ▲綜合滷味 有機青松菜 竹筍湯 水果	紅藜麥飯 筍干滷肉 砂鍋凍豆腐 炒蚵白菜 羅宋湯 水果	蕎麥飯 鹽水蝦*3 韓式炒蛋 有機荷葉白菜 玉米海結湯 水果	客家炒飯條 梅干扣肉 / 炒青江菜 榨菜粉絲湯 水果	全穀根莖 4.5 份 蛋豆魚肉 2.2 份 蔬菜 1.5 份 水果 1.0 份 油脂 2.5 份 奶類--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。



吃蝦小達人

學會正確吃蝦，安全又美味！

什麼是臺灣白蝦？



臺灣白蝦是臺灣重要的養殖漁產，肉質Q彈、味道鮮甜，營養豐富，是我們餐桌上常見又美味的海鮮！



為什麼煮熟後會變紅色？

白蝦的外殼含有天然色素「蝦紅素」，平常被其他顏色（如蛋白質）蓋住，所以看起來是灰黑色。加熱後，蛋白質變性，蝦紅素就顯現出來，讓蝦子變成漂亮的紅色！



白蝦有幾隻腳？有多少鬚？

5對步行腳 = 10隻腳

2對觸鬚

1對長觸鬚、1對短觸鬚



吃蝦達人5步驟

學會正確吃蝦，安全又美味！

1



拿起蝦身

用一隻手拿住蝦身（頭和尾巴都不要用力搖動）。

2



拔下蝦頭

用另一隻手捏住蝦身，向下折，再向外拉下蝦頭。

3



剝第一節殼

從蝦身的第一節殼開始，輕輕剝開。

4



一路剝到尾巴前

一節一節往後剝，可以留下尾巴，方便拿著吃。

5



完成！

把剩下的殼和蝦頭丟掉，就可以吃到鮮甜的臺灣白蝦了！

臺灣白蝦在哪裡養？

臺灣白蝦養在西部沿海，是臺灣重要的水產養殖漁產。



白蝦的營養價值

- ✓ 優質蛋白質：幫助身體長高長壯
- ✓ 低脂肪：健康又沒負擔
- ✓ 含有礦物質：如鈣、磷、鋅，幫助骨骼和免疫力
- ✓ 含有維生素B群：讓你更有精神



吃海鮮
補充營養，
活力滿滿
天天向上！

⚠ 小提醒·安全第一！

- ✓ 蝦的頭前方有尖刺，剝殼時不要用手指直接去碰。
- ✓ 可以從頭的下方扭開，或請大人幫忙處理。
- ✓ 吃蝦要細嚼慢嚥，享受美味，也注意安全！

美味好吃
更要注意安全！



吃臺灣白蝦·健康又美味·從小愛海洋！