

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)	
3/1	三	燕麥飯	京醬肉柳	豆芽肉絲	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		4.00	2.03	1.63		3	1	668	91	
3/2	四	糙米飯	#香酥魚丁	草菇燴花椰	有機青菜	大頭菜龍骨湯	水果		4.67	2.20	1.51		4	1	769	194	
3/3	五	担仔乾拌麵	照燒雞丁	奶皇包	青江菜	*酸辣湯		鮮奶	3.38	2.13	1.49	0.81	3		690	330	
3/6	一	糙米飯	*香菇肉燥	玉米高麗	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.85	2.40	1.46		3	1	681	219	
3/7	二	有機海苔飯	麻油雞	彩繪蒸蛋	有機青菜	味噌野菜湯	水果		3.60	2.35	1.49		3	1	661	98	
3/8	三	糙米燕麥飯	*咖哩雞	三色干丁	有機青菜	鮮菇蔬菜湯	水果		4.12	2.29	1.50		3	1	693	225	
3/9	四	燕麥飯	沙茶肉柳	*冬瓜肉絲	有機青菜	紫米燕麥西谷米		鮮奶	4.30	2.03	1.61	0.81	3		750	327	
3/10	五	雜糧飯	#香酥魚柳	焗烤綜合鮮蔬	菠菜	香菇筍絲雞湯	水果		4.15	2.04	1.78		4	1	728	203	
3/13	一	燕麥飯	砂鍋魚丁	青花肉絲	有機青菜	羅宋湯	水果		3.76	2.05	1.53		3	1	650	132	
3/14	二	有機火腿蛋炒飯+#鹽酥雞+有機青菜+扁蒲龍骨湯						水果		3.93	2.32	1.47		4	1	726	112
3/15	三	雜糧飯	栗子雞丁	*香菇燴冬瓜	有機青菜	薑片海根湯	水果		4.45	2.00	1.51		3	1	695	98	
3/16	四	糙米燕麥飯	泡菜燒肉	螞蟻上樹	有機青菜	菠菜蛋花湯	水果	豆奶	4.10	2.68	1.57		3	1	722	145	
3/17	五	糙米飯	鹹水雞	*家常豆腐	蘿蔓	大黃瓜魚丸湯		鮮奶	3.80	2.42	1.50	0.81	3		741	311	
3/20	一	白醬義大利麵	滷翅小腿2支	鮮肉包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		3.77	2.50	1.47		3	1	683	115	
3/21	二	有機芝麻飯	三杯雞	蝦香高麗	有機青菜	摩摩喳喳		鮮奶	4.15	2.25	1.49	0.81	3		752	303	
3/22	三	糙米飯	打拋豬肉	沙茶寬粉	有機青菜	大白菜玉米湯	水果		4.73	2.03	1.54		3	1	716	98	
3/23	四	雜糧飯	紅燒肉	京醬豆干	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		3.75	2.36	1.55		3	1	673	220	
3/24	五	燕麥飯	#香酥鯖魚	*肉絲扁蒲	地瓜葉	鮮菇蔬菜湯	水果		3.90	2.01	1.54		4	1	702	97	
3/25	六	糙米燕麥飯	香菇雞	翡翠蒸蛋	有機青菜	福菜筍片湯	水果		3.75	2.35	1.45		3	1	670	80	
3/27	一	雜糧飯	筍乾燒肉	香菇花椰	有機青菜	綠豆湯		鮮奶	4.30	2.03	1.59	0.81	3		749	375	
3/28	二	有機翡翠炒飯+#炸烏魚+有機青菜+大黃瓜龍骨湯						水果		3.60	2.15	1.47		4	1	690	122
3/29	三	燕麥飯	雞肉親子丼	關東煮	有機青菜	青菜蛋花湯	水果		4.33	2.13	1.49		3	1	695	149	
3/30	四	糙米飯	滷豬排	高麗豆干	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		3.75	2.68	1.47		3	1	695	188	
3/31	五	糙米燕麥飯	滷蛋什錦	鮮蔬冬粉	油菜	味噌豆腐湯	水果		4.05	2.01	1.50		3	1	667	346	

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/0qaaG7>

鈣平均值 191

☆若有停餐退費請3天前通知校方辦理

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆3月31日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：芭樂、橘子、柳丁、香蕉、哈密瓜、小番茄、棗子、木瓜等

☆本月份提供有機菜種類為：菠菜、小松菜、蘿蔓、小白菜、青江菜、地瓜葉、廣島菜、山萵蒿等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

長高的秘密

1. 10點前上床睡覺：人體生長激素分泌最多的時間是晚上11點至凌晨4點，如果可以在這段時間內熟睡，可以幫助身高發育。但是進入深度睡眠，需要約30分鐘，所以必須在晚上10點前上床睡覺，才能在11點時進入熟睡狀態。

2. 多做跳躍、伸展運動：運動時會拉扯關節，刺激身體分泌生長激素，像是跳躍性運動：跳繩、打籃球；或是伸展性運動：游泳，都可以幫助長高。

3. 保持情緒平穩：生長激素，會在心理壓力、情緒低落時，分泌較少。

4. 均衡飲食幫助長高：奶類是良好的鈣質來源，1毫升鮮奶可提供約1毫克的鈣質。營養午餐中常常吃的芥藍菜、小白菜、油菜、青江菜、莧菜、A菜、黑木耳等，這些含鈣豐富的綠色、黑色蔬菜和非基因改造的豆干類，都是幫忙長高的好幫手。甚至午餐烹調時在加點蝦米，都是一道道、美味好吃的高鈣食品。

汽水這些碳酸飲料會讓身體鈣質流失。高蛋白、高鹽、含咖啡因飲料也會阻礙鈣質吸收，想要長高的同學，這類食物不要吃太多。缺鈣的孩子會有生長學習遲緩、神經不穩定、睡不安穩、容易緊張生氣，更不利生長激素的分泌。

(資料來源：臺北市學校營養教育網站)