

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

2015年5月 葷食菜單

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量
1	五	紫米飯 (蔬食日)	三杯豆腐	黑椒山藥麵腸	紅卜青江菜	番茄蛋花湯		熱量 660 kcal
4	一	黃豆糙米飯	日式洋芋燒肉	洋蔥炒蛋	蒜香油菜	青菜豆腐湯		全穀根莖類 4.2份
5	二	(特餐)	咖哩炒麵	薑汁里肌	紅卜高麗	味噌海帶湯		豆魚肉蛋類 2.4份
6	三	雜糧飯	蒸肉餅	泰式酸辣烤麩	枸杞小白菜	冬瓜雞湯		蔬菜類 1.6份
7	四	海苔飯	宮保雞丁	如意三絲	沙茶空心菜	銀耳綠豆湯		水果類 0.7份
8	五	胚芽飯	樹子魚片	毛豆百頁	蒜香莧菜	鳳梨苦瓜雞湯	鳳梨	油脂類 2.3份
11	一	(特餐)	香椿鮮蔬拌麵	蔥燒大排	薑絲青江菜	芹香蘿蔔湯	鳳梨	熱量 655 kcal
12	二	小米飯	豆豉甜椒炒雞丁	木耳炒蛋	雙色豆芽	金菇白菜湯	芭樂	全穀根莖類 4.1份
13	三	地瓜飯	蔥燒冬瓜肉塊	彩燴魚丸片	薑絲莧菜	紫菜湯	葡萄	豆魚肉蛋類 2.4份
14	四	紫米飯	砂鍋白菜魚丁	麻婆豆腐	香菇油菜	玉米蛋花湯	楊桃	蔬菜類 1.5份
15	五	雜糧飯	粉蒸肉	回鍋肉片	木須高麗	扁蒲肉絲湯	木瓜	水果類 0.7份
18	一	小米飯	怪味雞	花生小魚豆干	蝦皮白菜	南瓜肉片湯	哈密瓜	油脂類 2.3份
19	二	紫米飯	彩豆燒肉	番茄豆包	清炒空心菜	海芽薑絲湯	西瓜	熱量 685 kcal
20	三	麥片飯	鳳梨魚丁	紅燒車輪	香菇扁蒲	冬菜冬粉湯	甜桃	全穀根莖類 4.5份
21	四	(特餐)	咖哩金瓜米粉	茶香雞腿	枸杞高麗	竹筍肉絲湯	香蕉	豆魚肉蛋類 2.5份
22	五	黃豆糙米飯	芝麻糖醋肉丁	日式蒸蛋	蔥酥油菜	番茄如意湯		蔬菜類 1.5份
25	一	燕麥飯	沙嗲雞丁	耳筍肉絲	蒜香小白菜	黃瓜丸片湯		水果類 0.7份
26	二	雜糧飯	柳葉魚*2	炒四寶	薑絲A菜	芝麻奶露		油脂類 2.3份
27	三	胚芽飯	魚香肉絲	雙色毛豆豆腸	蔥酥青江菜	牛蒡雞湯		奶類 0.00份
28	四	芝麻飯	泰式椰香肉丁	香菇蒸蛋	枸杞莧菜	薑絲海帶湯		熱量 630 kcal
29	五	(特餐)	台式麵線	刈包+梅肉片		蒜香空心菜		全穀根莖類 4.0份

~~貼心小叮嚀~~

§水果，因大量清洗只能清除水果表面附著物，無法完全洗淨，小朋友食用前應徹底清洗以維衛生安全。

§臺北市學校營養教育網站內容豐富，請瀏覽參閱<http://eatingright.tp.edu.tw/student/index.php>

§菜色使用食材明細公告於臺北市食材登錄平台，請瀏覽參閱<http://foodtracer.taipei.gov.tw/>

§因應101年6月「學校午餐食物內容及營養基準」修訂版，103學年度開始，主食雜糧採逐月調高至建議目標量，惟紫米採固定調整方式。本校提供之黃豆、豆腐、味噌與豆瓣醬均為非基因改造。

午餐供應:健康國小中央廚房/ 午餐委外廠商:味帝企業股份有限公司

” 鐵 ” 真 重 要



鐵是血紅素和肌紅素的主要成分，紅血球中的血紅蛋白（含鐵）得以運送氧氣；肌紅素也會在肌肉中進行相同的功能（這也說明了血液和肌肉紅色的由來）。而鐵也有許多酵素功能，特別是細胞呼吸方面的功能。人體的鐵約有 70% 儲存於血液中，10% 儲存於肌肉，其餘的則儲存於肝、骨髓和含鐵的酵素中。飲食中長期缺乏鐵質，會引起貧血。在攝取鐵的同時，如果食用富含維生素 C 的水果，能增加人體對鐵的吸收率。

台灣衛生署建議每日攝取量中低年級為 10 毫克/天，高年級為 15 毫克/天。女孩子有月經的流失則需額外補充。食物中，深綠色蔬菜、芝麻、腰果、杏仁果、優質黃豆蛋白、肉類、蚵仔、文蛤、皇帝豆、紅豆、全穀類等都是良好的來源！

(健康國小 黃明明營養師)