

臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

民國 98 年 12 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量	
1	二	白飯	♥泰式椰香咖哩雞	絞肉豆腐	蝦醬高麗	♥泰式酸辣湯	西洋梨	熱量 667.75 kcal 主食類 4.4 份 肉魚豆蛋類 2.2 份 蔬菜類 1.4 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0 份	
2	三	胚芽飯	歐風燉肉	蔥香蒸蛋	沙茶筍篙	蓮藕排骨湯			
3	四	高鈣飯	♥川味豆瓣魚	魚香肉絲	蔥酥芥蘭菜	♥成都蛋湯			
4	五	醃醬麵、海味雞腿、蒜香花椰菜、芹香蘿蔔大骨湯							
7	一	麥片飯	葡國燒肉	♥阿里巴巴豬柳	香菇高麗菜	海芽蛋花湯	洋香瓜	熱量 648.8kcal 主食類 4.2 份 肉魚豆蛋類 2.0 份 蔬菜類 1.4 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0 份	
8	二	胚芽飯	♥味噌薑燒肉片	香炒什錦	蔥酥 A 菜	泡菜豆腐湯			
9	三	白飯	蒸肉餅	♥黃帝豆炒肉片	蒜味菠菜	蔬菜湯	蘋果	熱量 655.22kcal 主食類 4.5 份 肉魚豆蛋類 2.0 份 蔬菜類 1.3 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0 份	
10	四	海苔飯	♥玉米醬雞丁	日式蒸蛋	薑絲青江菜	關東煮			
11	五	糙米飯	味噌魚	毛豆燒豆腐	咖哩豆芽	♥蔘鬚紅棗雞湯	聖女	熱量 655.22kcal 主食類 4.5 份 肉魚豆蛋類 2.0 份 蔬菜類 1.3 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0 份	
14	一	白飯	怪味雞	螞蟻上樹	薑絲芥菜	海結大骨湯			
15	二	愛地球環保餐：壹麵線、♥香菇燒豆包、炒青五苳、雜糧饅頭						鳳梨	熱量 655.22kcal 主食類 4.5 份 肉魚豆蛋類 2.0 份 蔬菜類 1.3 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0 份
16	三	雜糧飯	日式椒鹽魚片	♥韭菜天婦羅	紅卜豆芽	味噌海芽湯	楊桃	熱量 672.51kcal 主食類 4.4 份 肉魚豆蛋類 2.1 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0.07 份	
17	四	燕麥飯	♥海帶黃豆燒肉	回鍋肉片	蔥香小白菜	山藥大骨湯			
18	五	地瓜胚芽飯	佛跳牆	香菇蒸蛋	枸杞芥蘭	酸菜筍絲湯	香蕉	熱量 672.51kcal 主食類 4.4 份 肉魚豆蛋類 2.1 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0.07 份	
21	一	芝麻飯	♥筍干雞翅	♥青椒玉米筍肉片	炒菠菜	冬菜冬粉湯			
22	二	海苔飯	♥宮保魚丁	馬鈴薯炒肉絲	蝦皮花菜	冬至鹹湯圓	小蕃茄	熱量 687.06 kcal 主食類 4.6 份 肉魚豆蛋類 2.1 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0.07 份	
23	三	燕麥飯	豉汁蒸肉	包白麵筋	炒小白菜	♥蟹肉玉米段湯			
24	四	白飯	♥洋菇橄欖燴雞	♥迷迭香蕃茄肉醬	蒜味 A 菜	南瓜濃湯	柳丁	熱量 687.06 kcal 主食類 4.6 份 肉魚豆蛋類 2.1 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0.07 份	
25	五	雜糧飯	三杯雞	丁香豆干	芝麻油菜	蕃茄如意湯			
28	一	薏仁飯	♥椰香魚丁	♥椰香肉醬	蝦皮白菜	玉米濃湯	橘子	熱量 687.06 kcal 主食類 4.6 份 肉魚豆蛋類 2.1 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0.07 份	
29	二	黃豆糙米飯	♥桔醬里肌	洋蔥炒蛋	枸杞菠菜	香菇雞湯			
30	三	高鈣飯	♥核桃龍眼炒雞丁	♥什錦花枝羹	木耳高麗菜	味噌豆腐湯	柳丁	熱量 687.06 kcal 主食類 4.6 份 肉魚豆蛋類 2.1 份 蔬菜類 1.5 份 水果類 0.7 份 油脂類 2.5 份 奶類 0.07 份	
31	四	胚芽飯	咕咾肉	花菜炒貢丸	炒油菜	♥薑汁黑糖地瓜湯			

~~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。



：新的風味菜

「椰漿」是以新鮮椰果去除椰殼、椰皮後的椰肉，再除去黑膜，加以破碎、榨汁，高溫沸煮處理加工成黏稠狀。味道較椰奶濃郁，在烹調中可以用在飯菜、各種湯類來調和辛香料的味，減少刺激性，緩和辣、酸對胃的傷害，也可以加在甜點中，這樣的烹調在南洋料理中常見到。在馬來西亞與印度尼西亞，椰漿被稱為「參丹」(Santan)，在菲律賓，它被稱為「咖塔」(Gata)。「椰漿」的顏色與濃郁的味道，緣於它的高油量與高糖份。單純的椰子油是少數含有大量中鏈脂肪酸的油脂，而脂肪酸鏈的長短相當重要，因為人體在新陳代謝時，依其鏈長會有完全不同的代謝反應。因此，經過加工而成的「椰漿」是否有益健康，就取決於加工過程添入的油和糖的種類和含量是否適當喔。

(健康國小 黃明明營養師)

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