

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 99 年 5 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量	
3	一	♥日式胡麻烏龍麵、毛豆雙色炒雞丁、木須高麗、♥北海帶昆布湯						香蕉 桃子 楊桃 蓮霧 葡萄 芒果 芭樂	熱量 655kcal
4	二	米飯	椰香咖哩雞	螞蟻上樹	蝦醬空心菜	紫菜蛋花湯	主食類 4.3份		
5	三	芝麻飯	磨菇豬柳	紅燒車輪	扁魚白菜	蕃茄如意湯	肉魚豆蛋類 2.2份		
6	四	紫米飯	橙汁排骨	什錦干絲	薑絲青江菜	關東煮	蔬菜類 1.3份		
7	五	雜糧飯	肉鯽魚	麻婆豆腐	蒜香菜豆	大黃瓜肉絲湯	水果類 0.7份		
10	一	糙米飯	四川酥肉丁	日式蒸蛋	蒜末 A 菜	♥馬鈴薯牛奶濃湯	油脂類 2.5份		
11	二	台式麵線、♥陳香雞腿、枸杞苜菜、芝麻包						奶類 0份	
12	三	胚芽飯	鮑菇蠔油雞丁	蕃茄豆腐	薑絲小白菜	冬菜冬粉湯	熱量 675kcal		
13	四	海苔飯	粉蒸肉	客家小炒	蔥香油菜	♥烏梅山楂茶	主食類 4.3份		
14	五	燕麥飯	筍干悶鴨	四寶肉醬	蒜香扁蒲	鳳梨苦瓜湯	肉魚豆蛋類 2.4份		
17	一	海苔飯	韓式燒肉	蔥香蒸蛋	炒空心菜	蔬菜湯	蔬菜類 1.3份		
18	二	胚芽飯	鳳梨魚丁	雙色毛豆拌百頁	蒜香小白菜	玉米段湯	水果類 0.7份		
19	三	糙米飯	日式咖哩肉丁	玉米肉末	蒜香高麗	薑絲冬瓜湯	油脂類 2.5份		
20	四	雜糧飯	♥親子雞肉丼	如意三絲	蒜香 A 菜	味噌豆腐湯	奶類 0.02份		
21	五	醃醬乾麵、拉油里肌、蔥酥青江菜、芹菜魚丸湯						蜜棗 鳳梨 西瓜 荔枝 梨子 小蕃茄 百香果 洋香瓜	
24	一	雜糧飯	柳葉魚	日式燒肉片	蔥酥苜菜	黃豆芽大骨湯	熱量 650kcal		
25	二	海苔飯	日式燉肉	♥山藥薏仁蛋豆腐	枸杞高麗	味噌海芽湯	主食類 4.2份		
26	三	米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	清炒地瓜葉	筍絲湯	肉魚豆蛋類 2.3份		
27	四	燕麥飯	宮保雞丁	耳筍肉絲	香菇菜豆	蕃茄蛋花湯	蔬菜類 1.4份		
28	五	愛地球環保蔬食：胚芽飯、小黃色素雞、香菜毛豆拌豆乾、絲瓜冬粉、養生湯						水果類 0.7份	
31	一	地瓜飯	茶香雞翅	酸菜麵腸	蒜香青江菜	♥木耳蓮子綠豆湯	油脂類 2.5份		
							奶類 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。



：新的風味菜

學童每天需要多少水分，可以讓身體保持最佳狀態呢？提起筆算一算就有答案喔！

$$\text{每日建議飲水量} = \text{體重第 1 個 10 公斤} \times 100 \text{ cc} + \text{體重第 2 個 10 公斤} \times 50 \text{ cc} + (\text{總體重} - 20) \times 20 \text{ cc}$$

供應身體適量的水分，主要功用在於維持身體正常代謝，因此建議每天主要水份攝取來源為：白開水、無糖花草茶。其他來源包括無糖豆漿、牛奶、去油低鹽清湯，則適量即可，以免攝取過多蛋白質或過量鹽分。

若是時常喝飲料吧添加果糖的含糖飲料取代白開水，有些人長期下來已造成體重過重和腰圍肥胖的問題，大家不可不注意！

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