

台北市幸安國民小學

103年10月 營養午餐菜單

編號	日期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果或校園飲品	全穀根莖類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果(份)	奶類(份)	油脂及堅果類(份)	熱量(仟卡)	
1	10月1日	三 玉米飯	鹽酥魚丁	鮮菇花椰	青菜	筍干雞湯	水果	4.2	2.2	1.2	1		2.5	662	
2	10月2日	四 糙米飯	蠔油香菇雞	客家小炒	青菜	鮮玉米湯	水果	4.1	2.1	1.2	1		2.2	634	
3	10月3日	五 雜糧飯	長高護齒 日式壽喜燒	家常豆腐	青菜	榨菜三絲湯	水果	4.1	2.3	1.3	1		2.2	651	
4	10月6日	一	特餐：醃醬麵(麵條、肉燥干丁醃醬) 炸魚排x1			青菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.1	1.2	1		2.5	661
5	10月7日	二 胚芽飯	京醬肉絲	玉米炒蛋	青菜	綠豆地瓜湯	水果	4.2	2.2	1.2	1		2.2	648	
6	10月8日	三 芝麻飯	長高護齒 豆瓣燒魚	老皮嫩豆腐	青菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.1	2.3	1.2	1		2.3	653	
7	10月9日	四 糙米飯	親子丼	海帶捲x1	青菜	番茄豆腐湯	鮮奶	4.1	2.1	1.2		1	2.2	724	
*	10月10日	五	國慶日											0	
8	10月13日	一 芝麻飯	照燒雞腿x1	鮮菇黃瓜	青菜	翡翠豆腐湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.3	646	
9	10月14日	二 燕麥飯(蔬食日)	長高護齒 咖哩洋芋	黃金油豆腐x1	青菜	金茸三絲湯	水果	4.3	2.0	1.3	1		2.2	643	
10	10月15日	三 麥片飯	古早味燉肉	菇菇鮮燴	青菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.1	1.3	1		2.2	636	
11	10月16日	四 糙米飯	義式燒雞	紅絲炒蛋	青菜	鮮菇大骨湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.2	641	
12	10月17日	五 薏仁飯	糖醋魚丁	冬瓜什錦	青菜	大滷湯	水果	4.1	2.1	1.2	1		2.2	634	
13	10月20日	一 地瓜飯	醬爆雞丁	高麗菜肉片	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.3	648	
14	10月21日	二 紫米飯	砂鍋魚丁	奶香蒸蛋	青菜	味噌海芽湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.2	641	
15	10月22日	三 糙米飯	五香燒雞	芙蓉豆腐	青菜	鮮蔬肉絲湯	水果	4.1	2.3	1.2	1		2.2	649	
16	10月23日	四	特餐：肉絲蛋炒飯(糙米飯、肉絲炒蛋) 滷豬排			青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.1	1.2	1		2.3	645
17	10月24日	五 雜糧飯	長高護齒 椰香咖哩雞	醬爆干片	青菜	番茄黃豆芽湯	水果	4.1	2.1	1.3	1		2.2	636	
18	10月27日	一 芝麻飯	豆豉魚丁	蔥燒豆包	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.2	641	
19	10月28日	二 玉米飯	長高護齒 味噌燒肉	海帶豆芽絲	青菜	野菇鮮蔬湯	鮮奶	4.2	2.1	1.2		1	2.2	731	
20	10月29日	三 糙米飯	香烤翅腿x2	朴菜滷筍絲	青菜	白玉蘿蔔湯	水果	4.1	2.1	1.2	1		2.1	629	
21	10月30日	四 小米飯(蔬食日)	五香干丁	洋芋炒蛋	青菜	芋香西米露	水果	4.1	2.2	1.3	1		2.3	648	
22	10月31日	五 糙米飯	貴妃燒雞	麻婆豆腐	青菜	玉米蛋花湯	水果	4.1	2.3	1.2	1		2.3	653	

備註：1. 青菜採CAS系統以契約耕種，本月青菜：青江菜、油菜、小白菜、茼蒿菜、高麗菜、豆芽菜、A菜、大白菜、油麥菜等季節青菜。
水果：西瓜、香蕉、芭樂、蕃茄、蘋果等當季水果。

2. 台北市衛生局午餐建議量：1~3年級 主食3.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1份 水果1份 油脂2.5份

4~6年級 主食4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1.5份 水果1份 油脂3份

本月牛奶入菜：奶香蒸蛋、芋香西米露

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工及調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
2次	6次	5次	9次	次	次	0次	4次	次	2次

【營養園地】

~均衡飲食有"鈣"念，長高護齒我最棒~

食物中的鈣質經由人體吸收後，會用來建構強健的骨骼和牙齒，以及維護神經傳導、肌肉收縮、電解質平衡的正常運作。而哪些是高鈣的食物呢？1杯240毫升的牛奶就有約250毫克的鈣質，小朋友每日飲用1.5至2杯並搭配均衡飲食，就可以達到每日的鈣質建議攝取量。植物類則可以選擇黃豆製品或深綠色的蔬菜，如：豆干、豆腐、地瓜葉、萵菜、油菜、小白菜、豆芽菜等等。堅果類也是鈣質的來源之一，尤其是黑芝麻磨碎後釋出的鈣質更容易被人體吸收利用。所以只要多攝取高鈣食物、



