

台北市幸安國民小學

103年11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	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果	奶類	油脂及堅果類	熱量 (仟卡)
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	11月3日	一	玉米飯	韓式燒肉	蘿蔔雙色	青菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.2	1	2.0	633
2	11月4日	二	特餐：鮮蔬烏龍麵(烏龍麵、什錦蔬菜)、雞小翅腿x2、時令時蔬、奶香玉米濃湯				水果	4.1	2.2	1.2	1		2.2	641
3	11月5日	三	紫米飯	梅干筍香肉丁	木須炒蛋	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.0	2.1	1.1	1	2.3	629
4	11月6日	四	糙米飯	長高護 椒麻雞	玉米炒四丁	青菜	田園蔬菜湯	水果	4.2	2.2	1.5	1	2.1	651
5	11月7日	五	雜糧飯	樹子魚排*1	紅燒豆腐	青菜	金茸蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.4	1	2.1	634
6	11月10日	一	(蔬食日)香菇麵輪炒飯(香菇、麵輪、白飯)、古早味蒸蛋、青菜、紅豆薏仁湯				水果	4.2	2.1	1.3	1		2.0	634
7	11月11日	二	糙米飯	匈牙利燉肉	海茸肉末	青菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	1.1	1	2.2	617
8	11月12日	三	地瓜飯	紅糟雞	奶香玉米	青菜	鮮菇什錦湯	水果	4.2	2.1	1	1	2.1	631
9	11月13日	四	糙米飯	長高護 蒲燒秋刀魚*1	三絲銀芽	青菜	枸杞洋芋湯	鮮奶	4.2	2.0	1	1	2.2	778
10	11月14日	五	麥片飯	咖哩雞	三杯油腐	青菜	番茄如意湯	水果	4.1	2.1	1.2	1	2.2	634
11	11月17日	一	體育表演大會補假一天~											
12	11月18日	二	地瓜飯	塔香魚丁	玉米肉末	青菜	洋芋濃湯	水果	4.2	2.2	1.2	1	2.1	644
13	11月19日	三	糙米飯	長高護 糖醋排骨	紹子豆腐	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.2	2.1	1.3	1	2.0	634
14	11月20日	四	特餐：肉絲蛋炒飯(肉絲、蛋、白飯)、黃金柳葉魚x2、腐皮白菜、紫菜蛋花湯				水果	4.0	2.3	1.1	1		2.0	630
15	11月21日	五	糙米飯	腐乳雞丁	豆漿蒸蛋	青菜	洋蔥蛋花湯	水果	4.1	2.1	1.3	1	2.1	632
16	11月24日	一	胚芽飯	滷豬排x1	茄汁豆腐	青菜	鮮菇蘿蔔湯	水果	4.0	2.4	1.1	1	2.2	647
17	11月25日	二	(蔬食日)糙米飯	咖哩豆包	三色炒蛋	青菜	豆豆甜湯	水果	4.2	2.1	1.3	1	2.0	634
18	11月26日	三	小米飯	瓜仔肉燥	滷蛋x1	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.1	2.3	1.2	1	2.2	649
19	11月27日	四	雜糧飯	長高護 泰式檸檬魚x1	洋芋干片	青菜	鮮玉米湯	鮮奶	4.1	2.2	1.1	1	2.1	784
20	11月28日	五	燕麥飯	麵輪燒雞	寬絲豆腐煲	青菜	涼薯蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.3	1	2.3	640

備註：1. 青菜採CAS系統以契約耕種，本月青菜：青菜、油菜、小白菜、莪白菜、高麗菜、豆芽菜、匏瓜、大白菜、油菜菜等季節青菜。
水果：西瓜、香蕉、芭樂、木瓜、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：奶香玉米濃湯、奶香玉米

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	5次	7次	6次	18次	4次	1次	3次	2次	2次

【營養園地】

「每日飲食指南」為扇子形狀，中間多一個騎單車人像，放入「水」字，代表「要吃也要動」，多喝白開水而非飲料。各類食物圖案面積不同，代表每日攝取分量的多與少~看看哪一個顏色區塊比較大而哪一個比較少呢？黃色代表穀類食品(燕麥，全麥和糙米類)。紫色為其他肉類和豆類等，應嘗試多樣化食物，特別是魚類食物。綠色部分指的是各類蔬菜(包括深綠及各種不同顏色的蔬菜)。橘色代表新鮮水果(不是果汁喔)！藍色代表含鈣類食品(包括低脂或無脂牛奶等)。紅色帶表少量的油類(從堅果及植物油中攝取)。我們在選擇吃食物時要以未加工的食物為優先，再依照個人的年齡和活動所需要的熱量，均衡且多樣化的攝取六大類食物，才能獲得<均衡的營養>。

