

台北市幸安國民小學

103年12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	12月1日	一	芝麻飯	豆鼓洋芋蒸排骨	彩椒銀芽	青菜	青木瓜燉大骨湯	水果	4.2	2.0	1.3	1	2.2	636	
2	12月2日	二	胚芽飯 ^{長高護齒}	烤翅腿*2	茄汁豆腐	青菜	奶香南瓜湯	水果	4.2	2.2	1.1	1	2.0	637	
3	12月3日	三	燕麥飯	日式壽喜燒	三色蛋	青菜	海帶湯	水果	4.0	2.2	1.2	1	2.1	630	
4	12月4日	四	玉米飯	椰汁咖哩魚	黃金豆腐	青菜	冬瓜薑絲湯	水果	4.1	2.1	1	1	2.3	633	
5	12月5日	五	雜糧飯	蘿蔔燉肉	小魚豆干	青菜	金茸蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.2	1	2.1	622	
6	12月8日	一	地瓜飯 (蔬食)	泡菜豆腐煲	香菇蒸蛋	青菜	綠豆湯	水果	4.3	2.3	1	1	2.0	649	
7	12月9日	二	特餐日：古早味油飯、滷雞排*1、青菜、味噌豆腐湯					水果	4.2	2.0	1.1	1	2.1	626	
8	12月10日	三	芝麻飯	粉蒸排骨	玉米肉末	青菜	洋蔥番茄湯	水果	4.1	2.0	1.2	1	2.1	622	
9	12月11日	四	糙米飯 ^{長高護齒高鈣}	塔香魚丁	海結豆干	青菜	酸辣湯	鮮奶	4.2	2.1	1.3	0	1	2.2	733
10	12月12日	五	雜糧飯	酥皮雞腿*1	蝦皮蒲瓜	青菜	朴菜筍片湯	水果	4.1	2.3	1.2	1	2.4	658	
11	12月15日	一	玉米飯	三杯雞	木須炒蛋	青菜	榨菜肉絲湯	水果	4.2	2.1	1.1	1	2.1	634	
12	12月16日	二	地瓜飯	蒲燒秋刀魚*1	麻婆豆腐	青菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.1	2.2	1.1	1	2.0	630	
13	12月17日	三	燕麥飯	黑椒豬柳	小瓜豆干	青菜	洋芋濃湯	水果	4.1	2.0	1	1	2.1	617	
14	12月18日	四	胚芽飯	五香燒雞	客家小炒	青菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.0	2.1	1.3	1	2.2	629	
15	12月19日	五	糙米飯	糖醋雞丁	什錦黃瓜	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.2	1	2.0	624	
16	12月22日	一	芝麻飯	滷豬排*1	海帶筍絲	青菜	紅豆甜湯圓	水果	4.2	2.1	1	1	2.2	636	
17	12月23日	二	地瓜飯 (蔬食日)	梅干豆包	番茄炒蛋	青菜	鮮菇黃豆芽湯	水果	4.0	2.0	1.1	1	2.1	612	
18	12月24日	三	小米飯	腐乳雞丁	滷豆乾*1	青菜	黃瓜大骨湯	水果	4.1	2.2	1	1	2.0	627	
19	12月25日	四	^{長高護齒高鈣}	特餐：茄汁肉醬義大利麵、黃金柳葉魚x2、青菜、奶香玉米濃湯					水果	4.3	2.1	1.2	1	2.2	648
20	12月26日	五	薏仁飯	蔥爆肉片	螞蟻上樹	青菜	醬鳳梨冬瓜湯	水果	4.2	2.2	1.2	1	2.3	653	
21	12月27日	六	紫米飯	蜜汁魚球	三絲海帶	青菜	玉米段大骨湯	水果	4.2	2.2	1.2	1	2.0	639	
22	12月29日	一	玉米飯	梅子雞	枸杞蒸蛋	青菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.1	2.3	1.1	1	2.0	637	
23	12月30日	二	胚芽飯 ^{長高}	古早味燉肉	玉米干丁	青菜	紫菜蛋花湯	鮮奶	4.0	2.0	1.2	0	1	2.2	709
24	12月31日	三	燕麥飯	滷雞腿*1	寬絲豆腐煲	青菜	虱目魚丸湯	水果	4.1	2.1	1	1	2.0	620	

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、莪白菜、高麗菜、豆芽菜、A菜、大白菜、油麥菜等季節青菜。
水果：木瓜、香蕉、芭樂、哈密瓜、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：奶香馬鈴薯濃湯、奶香蘑菇雞

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	8次	9次	20次	4次	1次	2次	3次	2次

【營養園地】要加"碘"鹽嗎?

烹調使用"加碘鹽"可幫助我們攝取到日常飲食中缺乏的重要營養素「碘」。目前在超市裡來自日本、韓國、美國、西班牙、等國的進口鹽上架排排站。這些號稱岩鹽、海鹽、玫瑰鹽、竹鹽的美味鹽目前已成為美食流行的風尚。但這些訴求健康美味的鹽，裡面含的「碘」卻微乎其微。原本大家熟悉的家家戶戶必備『台鹽加碘鹽』，不再獨占鰲頭！卻也使得臺北寂數『甲狀腺腫大』，再次捲土重來，『甲狀腺腫大』不但會造成脖子大及凸眼的外觀外，也會影響孩童正常的智力的發展。

按我國碘鹽需求量標準，每人每天吃6克的鹽約可獲得120微克的「碘」，120微克/天的「碘」，可符合生長期孩童的生理需要量。正確使用"加碘鹽"，以及注意鹽的用量，才能確保成長中的孩童正常發育，頭好健壯。



