

臺北市松山區健康、敦化、民族、三國小群組學校午餐菜單

民國 98 年 10 月

School Lunch Menu

日	星期	主食	副食			湯	水果	每週平均營養量	
1	四	燕麥飯	♥馬鈴薯燉鴨	海帶三絲	♥蔥香莧菜	玉米濃湯	百香果 葡萄柚 香瓜 梨子 葡萄 蓮霧 聖女 芭樂 柳丁 橘子 香蕉 鳳梨	熱量 673 kcal	
2	五	芝麻飯	三杯雞	彩椒肉片	枸杞高麗	雙色蘿蔔湯		主食類 4.4 份	
5	一	高鈣飯	粉蒸肉	咖哩粉絲	蒜香小白菜	蕃茄如意湯		肉魚豆蛋類 2.2 份	
6	二	♥雜糧蓮藕肉末粥、脆皮雞腿、蔥酥A菜、肉包							蔬菜類 1.7 份
7	三	糙米飯	菱角燒肉	雙色百頁	♥蝦皮莧菜	當歸肉絲湯		水果類 0.7 份	
8	四	雜糧飯	糖醋杏仁魚丁	鮮菇肉片	薑絲青江	冬菜冬粉湯		油脂類 2.5 份	
9	五	燕麥飯	♥筍干排骨	什錦肉片	蝦皮胡瓜	味噌豆腐湯		奶類 0.005 份	
12	一	胚芽飯	芋香雞丁	銀芽三絲	蒜味莧菜	海結大骨湯		熱量 690.86 kcal	
13	二	海苔飯	鐵板豬柳	海芽滑蛋	韭菜豆芽	♥地瓜湯圓		主食類 4.4 份	
14	三	燕麥飯	♥海鮮豆腐	♥椰汁雞肉	蝦醬空心菜	泰式奶茶	肉魚豆蛋類 2.1 份		
15	四	白飯	紅糟肉	毛豆干丁	木須高麗	香菇雞湯	蔬菜類 1.6 份		
16	五	雜糧飯	柳葉魚	白菜肉羹	芝麻油菜	酸辣湯	水果類 0.7 份		
19	一	燕麥飯	怪味雞	香菇蒸蛋	開陽白菜	芹香魚丸湯	油脂類 2.5 份		
20	二	芝麻飯	茄汁魚片	小黃瓜甜不辣	薑絲小白菜	♥牛蒡雞湯	奶類 0 份		
21	三	白飯	醬燒雞排	耳筍肉絲	♥紅蔘高麗	關東煮湯	熱量 667.41kcal		
22	四	胚芽飯	茄汁燒豆包	♥翠玉金針	地瓜葉	白菜素肉絲湯	主食類 4.1 份		
23	五	♥什錦板條、綜合滷味(豆乾+豬血糕+貢丸)、蝦皮空心菜、玉米段大骨湯						肉魚豆蛋類 2.0 份	
26	一	雜糧飯	♥五更魚丁	客家小炒	蔥酥油菜	筍絲大骨湯	蔬菜類 1.7 份		
27	二	白飯	咖哩雞	家常豆腐	枸杞小白菜	味噌海芽湯	水果類 0.7 份		
28	三	地瓜胚芽飯	蒸肉餅	回鍋肉片	地瓜葉	蘿蔔貢丸湯	油脂類 2.5 份		
29	四	海苔飯	玉米雞丁	♥紅燒烤麩	三色豆芽	酸菜豬血湯	奶類 0.012 份		
30	五	黃豆糙米飯	♥日式豬排	日式蒸蛋	枸杞莧菜	牛蒡大骨湯	熱量 649.53 kcal		
							主食類 4.1 份		
							肉魚豆蛋類 2.2 份		
							蔬菜類 1.6 份		
							水果類 0.7 份		
							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

本月食材介紹：牛蒡俗稱「牛大力」，台語諧音「吳母」，英文名 Great burdock，主要營養含多酚（綠原酸、咖啡酸等）、膳食纖維、胺基酸、菊糖、維生素群、礦物質、蛋白質等營養成份。牛蒡所含的寡糖及膳食纖維，可健胃整腸，消脹氣，改善便秘，避免毒素吸收，有助直腸癌的預防。多酚則具抗發炎、抗基因突變活性，且根皮含量較多，適合連皮食用。此外，其他生理活性方面，牛蒡尚有一些抑菌及降血膽固醇的功效。（健康國小 黃明明營養師）