

# 臺北市松山區健康、敦化、民族、三民國小群組學校午餐菜單

## 2010年4月



We learn, We play, We eat,  
We stay healthy.

We celebrate Children's Day!

### School Lunch Menu

日	星期	主食	副食		湯	水果	每週平均營養量	
1	四	胚芽飯	蜜汁魚丁	紅燒百頁結	枸杞高麗	杏貝桔甘湯	熱量 670kcal	
2	五	米飯	洋芋香茅雞丁	檸檬豬肉片	咖哩豆芽	枸杞冬瓜湯	主食類 4.6份	
5	一	清明節放假一日						肉魚豆蛋類 2份
6	二	♥黃豆糙米雞丁粥、蔥爆里肌、雜糧饅頭、蔥酥小白菜					香蕉	蔬菜類 1.4份
7	三	胚芽飯	柳葉魚*2	蔥香蒸蛋	香菇A菜	薏仁排骨湯	水果類 0.7份	
8	四	芝麻飯	炆雞翼	包白麵筋	炒青江菜	薑絲海芽大骨湯	柳丁	油脂類 2.5份
9	五	燕麥飯	豉汁蒸肉	雙色干絲	炒油菜	高麗菜冬粉湯	楊桃	奶類 0份
12	一	黃豆飯	芝麻海味魚	日式蒸蛋	紅卜高麗	♥紫菜海帶瘦肉湯	蓮霧	熱量 695kcal
13	二	米飯	咖哩雞丁	絞肉豆腐	蔥香青江	玉米段湯	葡萄	主食類 4.7份
14	三	芝麻飯	味噌洋芋肉片	毛豆乾丁	薑絲地瓜葉	蔬菜湯	棗子	肉魚豆蛋類 2.3份
15	四	客家板條、梅菜香雞腿、蝦皮蚶白菜、香菇蘿蔔大骨湯					芭樂	蔬菜類 1.4份
16	五	紫米飯	洋蔥豬柳	螞蟻上樹	炒小白菜	♥芋圓薯圓湯	鳳梨	水果類 0.7份
19	一	麥片飯	♥嫩惹咖哩排骨	醬四寶	蒜香油菜	玉米濃湯	西瓜	油脂類 2.5份
20	二	燕麥飯	味噌魚	♥枸杞玉米炒蛋	木須高麗	♥梅桂雞湯	小蕃茄	奶類 0份
21	三	五穀飯	蒸肉餅	咖哩洋芋	韭菜豆芽	味噌豆腐湯	洋香瓜	熱量 690kcal
22	四	糙米飯	豆醬竹筍燉肉	海帶豆干炒肉絲	蒜香小白菜	關東煮		主食類 4.6份
23	五	♥鳳梨炒飯、椰汁雞肉、蔥酥青江菜、♥芝麻椰汁奶露						肉魚豆蛋類 2.3份
26	一	地瓜飯	腰果雞丁	香菇蒸蛋	蝦醬空心菜	酸辣湯		蔬菜類 1.4份
27	二	愛地球環保蔬食：海苔飯、海帶燒豆輪、蕃茄豆腸、蒜香菜豆、♥花生銀耳蓮子紅棗湯						水果類 0.7份
28	三	米飯	葡國燒肉	玉米肉末	蔥燒大白菜	海帶大骨湯		油脂類 2.5份
29	四	燕麥飯	怪味雞	彩椒肉片	芝麻油菜	黃豆芽大骨湯		奶類 0份
30	五	紫米飯	什錦魚丁	三杯杏鮑菇	蒜香高麗	山藥枸杞雞湯		

~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

芝麻(sesame)：芝麻裏主要含脂肪，且脂肪酸比例很優良。同時含有蛋白質，維他命B1、E，菸鹼酸、鈣、磷、鐵、鎂、鉀、鋅及多種微量礦物質。10公克芝麻粉約提供1/2杯鮮奶的鈣質。160-190°C烘炒過的芝麻抗氧化性更高。(健康國小 黃明明營養師)

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