

西門.老松.龍山.萬大.東園國小113年11月菜單



宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧

電話0920-860-505

營養午餐

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯 | 水果 | 飲品 | 全穀雜糧(份) | 豆魚肉蛋(份) | 蔬菜(份) | 油脂類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 熱量(Kcal) | 鈣含量(mg) |
|-------|----|------------------------------|----------|---------|------|---------|----|----|---------|---------|-------|--------|--------|-------|----------|---------|
| 11/1 | 五 | 糙米燕麥飯 | 滷豬排 | 起司烤白菜 | 油菜 | 紫菜蛋花湯 | 水果 | | 4.04 | 2.43 | 1.50 | 3 | 1 | | 698 | 107 |
| 11/4 | 一 | 五穀飯 | 鐵板肉柳 | 玉米炒蛋 | 有機青菜 | 鮮菇蔬菜湯 | 水果 | | 3.99 | 2.49 | 1.48 | 3 | 1 | | 698 | 127 |
| 11/5 | 二 | 奶香蔬菜菇菇燉飯+迷迭香草蕃茄燉雞+有機青菜+海芽龍骨湯 | | | | | 水果 | | 3.71 | 2.04 | 1.53 | 3 | 1 | | 646 | 102 |
| 11/6 | 三 | 糙米燕麥飯 | 梅干肉片 | #客家小炒 | 有機青菜 | 福菜筍片龍骨湯 | 水果 | | 4.00 | 2.97 | 1.52 | 4 | 1 | | 781 | 326 |
| 11/7 | 四 | 燕麥飯 | *咖哩豬 | 蝦香高麗 | 有機青菜 | 雙丁燕麥西谷米 | | 鮮奶 | 4.57 | 2.11 | 1.50 | 3 | | 0.81 | 773 | 340 |
| 11/8 | 五 | 糙米飯 | #炸鯖魚 | *大黃瓜肉絲 | 地瓜葉 | 味噌海絲湯 | 水果 | | 3.75 | 2.01 | 1.49 | 4 | 1 | | 690 | 99 |
| 11/11 | 一 | 糙米燕麥飯 | 烤翅小腿2支 | 什錦豆芽 | 有機青菜 | 蘿蔔龍骨湯 | | 鮮奶 | 3.65 | 2.67 | 1.56 | 3 | | 0.81 | 752 | 314 |
| 11/12 | 二 | 有機芝麻飯 | *香菇肉燥 | 塔香冬粉 | 有機青菜 | 味噌豆腐湯 | 水果 | 豆奶 | 4.05 | 3.26 | 1.50 | 3 | 1 | | 761 | 241 |
| 11/13 | 三 | 糙米飯 | 鹹水雞 | *香菇燴冬瓜 | 有機青菜 | 薑汁地瓜湯 | 水果 | | 4.36 | 2.00 | 1.59 | 3 | 1 | | 690 | 88 |
| 11/14 | 四 | 蕃茄肉醬義大利麵 | #椒鹽魚丁 | 鮮肉包 | 有機青菜 | *玉米濃湯 | 水果 | | 4.31 | 2.74 | 1.50 | 4 | 1 | | 785 | 273 |
| 11/15 | 五 | 燕麥飯 | 烤肉肉片 | 翡翠蒸蛋 | 蘿蔓 | 冬瓜龍骨湯 | 水果 | | 3.65 | 2.58 | 1.46 | 3 | 1 | | 681 | 90 |
| 11/18 | 一 | 糙米飯 | 泰式檸檬魚 | 焗烤花椰 | 有機青菜 | 綠豆地瓜湯 | 水果 | | 4.38 | 2.01 | 1.59 | 3 | 1 | | 692 | 137 |
| 11/19 | 二 | 有機火腿蛋炒飯+#唐揚炸雞+有機青菜+蕃茄雞湯 | | | | | 水果 | | 3.93 | 2.60 | 1.49 | 4 | 1 | | 747 | 194 |
| 11/20 | 三 | 燕麥飯 | *泰式椰汁咖哩雞 | 飄香滷味 | 有機青菜 | 青菜蛋花湯 | 水果 | | 4.13 | 2.03 | 1.57 | 3 | 1 | | 675 | 193 |
| 11/21 | 四 | 糙米燕麥飯 | 薑汁燒肉 | 紅蔘蒸蛋 | 有機青菜 | 蘿蔔龍骨湯 | 水果 | | 3.75 | 2.58 | 1.43 | 3 | 1 | | 687 | 127 |
| 11/22 | 五 | 五穀飯 | 三杯雞 | 鮮蔬什錦 | 青花椰 | 海芽龍骨湯 | | 鮮奶 | 3.83 | 2.00 | 1.48 | 3 | | 0.81 | 712 | 340 |
| 11/25 | 一 | 燕麥飯 | 泡菜燉雞 | 鮮菇油腐冬粉煲 | 有機青菜 | 味噌鮮菇湯 | 水果 | | 4.15 | 2.10 | 1.62 | 3 | 1 | | 684 | 136 |
| 11/26 | 二 | 有機海苔飯 | 糖醋肉 | 肉絲豆芽 | 有機青菜 | 紅豆燕麥湯 | | 鮮奶 | 4.66 | 2.23 | 1.47 | 3 | | 0.81 | 787 | 324 |
| 11/27 | 三 | 五穀飯 | 鮮蔬豆干 | 香菇蒸蛋 | 有機青菜 | 薑片冬瓜湯 | 水果 | | 3.90 | 2.02 | 1.50 | 3 | 1 | | 657 | 395 |
| 11/28 | 四 | 糙米飯 | #什錦魚丁 | 彩椒花椰 | 有機青菜 | 高麗菜玉米湯 | 水果 | | 4.24 | 2.46 | 1.45 | 4 | 1 | | 758 | 287 |
| 11/29 | 五 | 咖哩烏龍麵 | 滷翅小腿2支 | 玉兔包 | 青江菜 | 大頭菜龍骨湯 | 水果 | | 3.11 | 2.60 | 1.69 | 3 | 1 | | 650 | 139 |

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMd4VZ>

鈣平均值 209

☆停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢

★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆11月27日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：柳丁、橘子、芭樂、木瓜、鳳梨、葡萄、小番茄等

☆本月份提供有機菜種類為：味美菜、小白菜、地瓜葉、蘿蔓、青松菜、小松菜等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產(CAS認證)肉品★非基因改造食品

長高的秘密

1. 10點前上床睡覺：人體生長激素分泌最多的時間是晚上11點至凌晨4點，如果可以在這段時間內熟睡，可以幫助身高發育。但是進入深度睡眠，需要約30分鐘，所以必須在晚上10點前上床睡覺，才能在11點時進入熟睡狀態。

2. 多做跳躍、伸展運動：運動時會拉扯關節，刺激身體分泌生長激素，像是跳躍性運動：跳繩、打籃球；或是伸展性運動：游泳，都可以幫助長高。

3. 保持情緒平穩：生長激素，會在心理壓力、情緒低落時，分泌較少。

4. 均衡飲食幫助長高：奶類是良好的鈣質來源，1毫升鮮奶可提供約1毫克的鈣質。營養午餐中常常吃的芥藍菜、小白菜、油菜、青江菜、莧菜、A菜、黑木耳、豆芽菜等，這些含鈣豐富的蔬菜和豆干類，都是幫忙長高的好幫手。甚至午餐烹調時在加點蝦米，都是一道道、美味好吃的高鈣食品。

汽水這些碳酸飲料會讓身體鈣質流失。高蛋白、高鹽、含咖啡因飲料也會阻礙鈣質吸收，想要長高的同學，這類食物不要吃太多。缺鈣的孩子會有生長學習遲緩、神經不穩定、睡不安穩、容易緊張生氣，更不利生長激素的分泌。

(資料來源:臺北市學校營養教育網站)