

西門.老松.龍山.萬大.東園國小113年11月菜單

營養午餐

宏遠國際餐飲集團
營養師 謝怡寧
電話0920-860-505

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)	油膩 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	味增海絲湯	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	味增豆腐湯	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	紅蔥蒸蛋	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	泡菜嫩雞	鮮菇油腐冬粉煲	有機青菜	味增鮮菇湯	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(A.S)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非基因改造的豆干類，都是幫忙長好的好幫手。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)