

西門.老松.龍山.萬大.東園國小 114年3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	全穀類 (g)	豆魚 (g)	蔬菜 (g)	油脂 (g)	水果 (g)	奶類 (g)	熱量 (Kcal)	鈣含量 (mg)
3/3	一	燕麥飯	#炸烏魚	雙色花椰	有機青菜	鮮蔬雞湯	水果		3.60	2.02	1.51	4	1		682	105
3/4	二	有機培根蛋炒飯+#芝香炸雞+有機青菜+扁蒲龍骨湯					水果		3.93	2.40	1.60	4	1		736	94
3/5	三	五穀飯	南瓜燒雞	香菇高麗	有機青菜	綠豆地瓜湯	水果		4.45	2.00	1.47	3	1		693	109
3/6	四	糙米燕麥飯	泡菜年糕肉片	雜菜粉絲	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		4.43	2.00	1.47	3	1		692	116
3/7	五	糙米飯	鹹水雞	彩繪蒸蛋	蘿蔓	蘿蔔龍骨湯		鮮奶	3.60	2.40	1.45	3		0.81	725	292
3/10	一	五穀飯	麻油肉片	洋蔥炒蛋	有機青菜	野菇蔬菜湯	水果		3.75	2.51	1.66	3	1		687	79
3/11	二	有機芝麻飯	打拋豬肉	起司烤白菜	有機青菜	摩摩喳喳		鮮奶	4.24	2.00	1.73	3		0.81	747	322
3/12	三	糙米飯	紅燒肉	沙茶寬粉	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		4.50	2.11	1.52	3	1		707	106
3/13	四	白醬貝殼麵	滷翅小腿2支	紅豆包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		3.75	2.50	1.64	3	1		686	135
3/14	五	燕麥飯	#香酥鯖魚	*肉絲扁蒲	菠菜	高麗菜玉米湯	水果		3.85	2.01	1.47	4	1		697	85
3/17	一	糙米飯	*八寶肉醬	培根銀芽	有機青菜	紫米紅豆燕麥西谷米		鮮奶	4.45	2.33	1.59	3		0.81	783	383
3/18	二	有機海苔飯	京醬肉柳	玉米炒蛋	有機青菜	味噌野菜湯	水果		3.94	2.40	1.52	3	1		689	109
3/19	三	糙米燕麥飯	*咖哩雞	焗烤花椰	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.82	2.00	1.60	3	1		652	91
3/20	四	燕麥飯	#海苔魚丁	*滷白菜	有機青菜	田園蔬菜湯	水果	豆奶	3.83	3.34	1.51	4	1		797	295
3/21	五	香菇油飯+麻油雞+小白菜+冬瓜龍骨湯					水果		4.00	2.27	1.50	3	1		683	110
3/24	一	糙米燕麥飯	蔥燒豆豉雞丁	蝦香高麗	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		4.60	2.00	1.57	3	1		707	87
3/25	二	有機飯	*#咖哩魚丁	肉絲豆芽	有機青菜	蕃茄玉米蔬菜湯	水果		3.98	2.01	1.55	4	1		708	135
3/26	三	五穀飯	雞肉親子丼	關東煮	有機青菜	青菜蛋花湯	水果		4.39	2.08	1.52	3	1		696	142
3/27	四	擔仔乾拌麵	什錦滷蛋	芋泥包	有機青菜	味噌海芽豆腐湯		鮮奶	3.18	2.02	1.58	3		0.81	670	551
3/28	五	糙米飯	滷豬排	*肉絲大黃瓜	地瓜葉	竹筍香菇雞湯	水果		3.90	2.60	1.51	3	1		701	91
3/31	一	五穀飯	筍乾燒肉	紅蔘蒸蛋	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果		4.00	2.58	1.50	3	1		706	189

★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 173

☆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

☆3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：鳳梨、小番茄、桶柑、棗子、芭樂、楊桃等

☆本月份提供青菜種類為：廣島菜、小松菜、山茼蒿、菠菜、A菜、蘿蔓、地瓜葉、小白菜等

★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



全穀333 健康久久久

雜糧指的是水稻以外的雜食類食物，包括各種麥類、粟米、玉黍蜀、甘藷等農產作物。

雜糧含有各式各樣的營養素，且製作過程多未經精緻處理，因此能夠保存原始的營養成分，像是燕麥富含蛋白質，小米富含色氨酸、胡蘿蔔素，而諸類則含有胡蘿蔔素和維生素 C。粗糧中還具有膳食纖維，雖然不能被人體消化利用，但膳食纖維能幫助人體通腸化氣，清理廢物，促使食物殘渣盡早排出體外，維護人體健康。

營養午餐中飯類增加全穀雜糧類，能讓孩子增加維生素B群、膳食纖維，對孩子好處多多。

B 群給你好心情，聰明健康好學習

多吃全穀多咀嚼，纖維增加助排便

體內廢物排光光，維持健康好活力

多吃全穀多咀嚼，牙齒整潔亮晶晶

每日全穀 1/3，健康營養SO Good

(資料來源:臺北市學校)