

西門.老松.龍山.萬大.東園國小 114年5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	奶類	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)
5/1	四	五穀飯	照燒雞丁	什錦高麗	有機青菜	*酸辣湯	水果		4.00	2.01	1.59	3	1		665	142
5/2	五	燕麥飯	梅干肉片	*什錦黃瓜	蘿蔓	金針龍骨湯	水果		4.00	2.11	1.65	3	1		675	87
5/5	一	糙米飯	沙茶肉片	*絲瓜燴豆腐	有機青菜	紫菜龍骨湯		鮮奶	3.60	2.19	1.58	3		0.81	713	331
5/6	二	有機肉絲蛋炒飯+*椒鹽魚丁+有機青菜+大黃瓜魚丸湯					水果		4.04	2.65	1.57	4	1		761	242
5/7	三	五穀飯	壽喜雞丁	肉絲豆芽	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.75	2.00	1.79	3	1		653	111
5/8	四	燕麥飯	蠔油野菇肉柳	*義式烤時蔬	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		5.03	2.00	1.49	4	1		779	121
5/9	五	糙米燕麥飯	鮮蔬燴雞	香菇蒸蛋	地瓜葉	扁蒲龍骨湯	水果		3.60	2.35	1.47	3	1		660	123
5/12	一	糙米燕麥飯	*海苔魚丁	金菇花椰	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果		4.04	2.51	1.52	4	1		749	263
5/13	二	有機海苔飯	沙茶肉柳	玉米黃金炒蛋	有機青菜	海芽龍骨湯	水果	豆奶	3.83	3.30	1.40	3	1		745	140
5/14	三	燕麥飯	鹹冬瓜燴雞	*家常豆腐	有機青菜	田園蔬菜湯	水果		3.85	2.38	1.48	3	1		680	122
5/15	四	五穀飯	蒜泥白肉	*咖哩洋芋	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.19	2.00	1.64	3	1		680	112
5/16	五	客家炒麵條	滷豬排	玉兔包	空心菜	味噌豆腐湯		鮮奶	4.11	2.90	1.58	3		0.81	802	357
5/19	一	蒜香培根貝殼麵	滷雞翅	芋泥包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		3.80	2.61	1.62	3	1		697	86
5/20	二	有機飯	紅燒肉	翡翠蒸蛋	有機青菜	鮮菇蔬菜湯	水果		3.60	2.67	1.45	3	1		684	150
5/21	三	糙米燕麥飯	鮮蔬肉片	*彩繪扁蒲	有機青菜	雙丁西谷米	水果		4.38	2.11	1.64	3	1		701	92
5/22	四	糙米飯	*鹽酥雞	炒冬粉	有機青菜	大黃瓜龍骨湯		鮮奶	4.54	2.30	1.47	4		0.81	829	434
5/23	五	五穀飯	打拋魚丁	蝦香高麗	油菜	紫菜蛋花湯	水果		3.84	2.01	1.45	3	1		651	105
5/26	一	燕麥飯	*香菇肉燥	高麗什錦	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.80	2.36	1.56	3	1		677	181
5/27	二	有機飯	滷翅小腿2支	焗烤花椰	有機青菜	綠豆湯		鮮奶	4.30	2.50	1.47	3		0.81	782	319
5/28	三	主廚炒麵	蜜汁豆干滷蛋	芝麻包	有機青菜	青菜蛋花湯	水果		3.62	2.05	1.67	3	1		644	248
5/29	四	糙米燕麥飯	*香酥魚丁	關東煮	有機青菜	味噌野菜湯	水果		4.29	2.24	1.51	4	1		746	295
5/30	五	端午節連假														

★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 193

☆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

☆5月28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：芭樂、西瓜、小番茄、鳳梨、木瓜、哈密瓜、葡萄等

☆本月份提供有機菜種類為：味美菜、蘿蔓、小白菜、小松菜、山菠菜、白莧菜、空心菜等

★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

喝鮮奶好處多

奶類種類有很多，像是牛奶、羊奶，供應形態又可以區分為：鮮奶、調味乳、保久乳、奶粉、乳酪、冰淇淋、發酵乳、煉乳等。

國小學童鈣質建議攝取量為每天800至1200毫克，但孩子攝取量連一半都達不到。牛奶的好處：

1. 牛奶含有完全蛋白質，是構成身體骨骼、牙齒、皮膚、器官、肌肉的主要原料。
2. 牛奶含有豐富的B群。可以增加身體的免疫力。
3. 牛奶含有豐富鈣質。午餐供應的195C.C. 牛奶就具有195毫克的鈣質。而且牛奶的鈣質吸收率是非常高的。鈣質也具有安定精神的作用。可以讓身體骨骼生長使同學們長高、增加免疫力，成人則可以預防骨質疏鬆。
4. 牛奶含有的維生素A可以抗氧化與維持視力。
5. 牛奶含有人體無法合成的必須脂肪酸，可以預防皮膚炎。
6. 牛奶含有的乳糖可以促進腸胃蠕動功能，幫助抑制腸道內病原菌的生長。

同學們鮮奶請務必於午餐時間飲用完畢，千萬不可以在室溫下留到下午再飲用喔。

別忘了每個禮拜要記得領取臺北市獨有的「生生喝鮮奶」專案的鮮奶喔！

(資料來源:臺北市學校營養教育網站)

