

西門.老松.龍山.萬大.東園國小 114年6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)
6/2	一	糙米飯	筍乾燒肉	雙色花椰	有機青菜	綠豆薏仁湯		鮮奶	4.45	2.11	1.61	3		0.81	767	394
6/3	二	有機翡翠炒飯+海苔魚丁+有機青菜+味噌海芽針菇湯						水果	4.04	2.63	1.62	4	1		761	309
6/4	三	五穀飯	醬爆雞丁	海帶干絲	有機青菜	*酸辣湯	水果		3.75	2.19	1.63	3	1		662	212
6/5	四	燕麥飯	沙茶雞丁	紅蔘蒸蛋	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.60	2.43	1.45	3	1		665	115
6/6	五	糙米燕麥飯	烤肉肉片	焗烤馬鈴薯	地瓜葉	田園蔬菜湯	水果	豆奶	4.17	2.71	1.54	3	1		728	133
6/9	一	主廚炒麵	滷翅小腿2支	紅豆包	有機青菜	竹筍龍骨湯	水果		3.18	2.73	1.59	3	1		662	147
6/10	二	有機芝麻飯	*瓜仔肉	肉絲豆芽	有機青菜	紅豆燕麥湯	水果		4.35	2.36	1.56	3	1		716	183
6/11	三	燕麥飯	*咖哩豬	玉米高麗	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.35	2.11	1.56	3	1		697	101
6/12	四	糙米燕麥飯	#炸鯖魚	菜圓蛋	有機青菜	蕃茄蔬菜湯	水果		3.75	2.32	1.45	4	1		713	119
6/13	五	糙米飯	泡菜年糕燻雞	*家常豆腐	空心菜	扁蒲龍骨湯		鮮奶	4.40	2.25	1.52	3		0.81	772	316
6/16	一	糙米燕麥飯	沙茶肉片	洋蔥炒蛋	有機青菜	金針龍骨湯	水果		3.65	2.49	1.44	3	1		673	111
6/17	二	有機培根蛋炒飯+滷雞腿+有機青菜+冬瓜龍骨湯						水果	3.60	3.36	1.59	3	1		739	130
6/18	三	糙米飯	粉蒸肉	*金粒扁蒲	有機青菜	味噌野菜湯	水果		4.62	2.11	1.51	3	1		715	102
6/19	四	五穀飯	*椰香咖哩雞	*大黃瓜肉絲	有機青菜	海芽蛋花湯		鮮奶	3.95	2.02	1.47	3		0.81	722	325
6/20	五	燕麥飯	泰式檸檬魚	鮮蔬肉絲	蘿蔓	綠豆地瓜湯	水果		4.18	2.02	1.49	3	1		676	103
6/23	一	燕麥飯	#鹽酥雞	*絲瓜蛋豆腐	有機青菜	大黃瓜魚丸湯	水果		3.99	2.49	1.42	4	1		742	238
6/24	二	有機飯	黑胡椒鐵板肉柳	彩繪蒸蛋	有機青菜	竹筍香菇雞湯		鮮奶	3.60	2.67	1.45	3		0.81	745	317
6/25	三	糙米燕麥飯	五彩豆包	什錦滷味	有機青菜	紫米燕麥西谷米	水果		4.40	2.00	1.53	3	1		691	310
6/26	四	糙米飯	#糖醋魚丁	什錦豆芽	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		4.15	2.01	1.47	4	1		717	131
6/27	五	蕃茄肉醬貝殼麵	義式迷迭香燻雞	玉兔包	油菜	*玉米濃湯	水果		3.90	2.17	1.67	3	1		672	90
6/30	一	糙米飯	鹽水雞	肉末四季豆	青江菜	海芽龍骨湯	水果		4.00	2.00	1.50	3	1		663	118

★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 191

☆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

☆6月25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：西瓜、小番茄、鳳梨、葡萄、芭樂、木瓜等

☆本月份提供青菜種類為：白莧菜、山菠菜、空心菜、小松菜、小白菜、地瓜葉、青江菜等

★午餐含有牛奶、蛋、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類，不適合對其過敏體質者食用

☆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

吃原形食物最健康

原型食物：就是沒有加工且沒有額外添加物的食物，可以一眼就能看出這些食物的原型，像是肉絲、肉片、雞蛋、青菜、水果、鮮奶。而丸子、香腸、雞塊、蒸蛋、蔬果汁、調味乳，就是看不出來由甚麼加工製成的食物。原型食物的好處有：

1. 可提供人體重要的營養成份。像是午餐供應的豆魚蛋肉類、鮮奶、蔬菜與水果，可提供我們豐富的維生素與礦物質、抗氧化成份。

2. 沒有太多的油、鹽、糖、跟食品添加物，不會增加身體負擔。

3. 蔬菜與水果含有的膳食纖維，可以幫助穩定情緒、預防蛀牙與增加腸道健康。

4. 鮮奶中的鈣質，幫助孩子長高。

學校營養午餐中選擇使用原型食物與當季盛產蔬果；烹煮時以食物原本味道為主，避免使用太多調味料增加孩子身體負擔。減少油炸與勾芡菜色供應，避免熱量攝取過多讓孩子變胖。

小朋友如果有喜愛的菜色，可以反應給老師、營養師，在廚房能製作的前提下，儘可能滿足大家的需求！

☆ 本月份最受歡迎菜色票選

☆ 請沿虛線剪下投入健康中心票選箱內參加摸彩

班級： 座號： 姓名：

最喜歡的菜色：

原因：