

西門.老松.龍山.萬大.東園國小14年10月菜單

宏達國際餐飲集團
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) | 油脂類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 熱量(Kcal) | 鈣含量(mg) |
|-------|----|-------|---------|--------|------|--------|----|----|---------|---------|-------|--------|--------|-------|----------|---------|
| 10/1 | 三 | 燕麥飯 | 薑汁燒肉 | 鐵板油腐 | 有機青菜 | 扁蒲龍骨湯 | 水果 | | 4.00 | 2.31 | 1.76 | 3 | 1 | | 692 | 134 |
| 10/2 | 四 | 茄汁螺旋麵 | 滷雞腿 | 芋泥包 | 有機青菜 | *玉米濃湯 | 水果 | | 3.80 | 3.23 | 1.55 | 3 | 1 | | 742 | 115 |
| 10/3 | 五 | 五穀飯 | 蒜味嫩雞 | 菜圃蛋 | 空心菜 | 雙丁西谷米 | | 鮮奶 | 4.23 | 2.41 | 1.45 | 3 | | 0.52 | 726 | 254 |
| 10/6 | 一 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/7 | 二 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/8 | 三 | 五穀飯 | 奶香燉雞 | *滷白菜 | 有機青菜 | 大黃瓜龍骨湯 | 水果 | | 3.69 | 2.00 | 1.74 | 3 | 1 | 0.07 | 657 | 103 |
| 10/9 | 四 | 糙米飯 | 蔥燒魚丁豆腐煲 | 焗烤綜合鮮蔬 | 有機青菜 | 海芽蛋花湯 | 水果 | | 3.65 | 2.03 | 1.57 | 3 | 1 | 0.02 | 644 | 136 |
| 10/10 | 五 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/13 | 一 | 五穀飯 | #炸鯖魚 | 紅燒獅子頭 | 有機青菜 | 味增豆腐湯 | 水果 | | 3.60 | 2.33 | 1.47 | 4 | 1 | | 704 | 131 |
| 10/14 | 二 | 有機海苔飯 | 香菇雞 | 彩繪蒸蛋 | 有機青菜 | 冬瓜龍骨湯 | 水果 | | 3.60 | 2.52 | 1.45 | 3 | 1 | | 672 | 134 |
| 10/15 | 三 | 糙米燕麥飯 | 菠蘿雞丁 | 海帶干絲 | 有機青菜 | 番茄蔬菜湯 | 水果 | | 3.96 | 2.13 | 1.63 | 3 | 1 | | 673 | 205 |
| 10/16 | 四 | 燕麥飯 | *八寶肉醬 | 炒冬粉 | 有機青菜 | 紅豆薏仁湯 | | 鮮奶 | 4.85 | 2.42 | 1.47 | 3 | | 0.52 | 771 | 315 |
| 10/17 | 五 | | | | | | | | 4.00 | 2.21 | 1.55 | 3 | 1 | | 680 | 91 |
| 10/20 | 一 | 糙米燕麥飯 | 梅干肉片 | 肉絲花椰 | 有機青菜 | 綜合甜湯 | | 鮮奶 | 4.57 | 2.17 | 1.71 | 3 | | 0.52 | 739 | 291 |
| 10/21 | 二 | 有機芝麻飯 | *泰式檸檬魚 | 金針菇炒蛋 | 有機青菜 | 味增野菜湯 | 水果 | | 3.65 | 2.45 | 1.49 | 3 | 1 | | 671 | 124 |
| 10/22 | 三 | 糙米飯 | 蔥爆肉片 | 沙茶冬粉 | 有機青菜 | 紫菜龍骨湯 | 水果 | | 4.45 | 2.17 | 1.49 | 3 | 1 | | 707 | 99 |
| 10/23 | 四 | 日式炒烏龍 | 滷翅小腿2支 | 鮮肉包 | 有機青菜 | 野菇蔬菜湯 | 水果 | 豆奶 | 3.37 | 3.38 | 1.57 | 3 | 1 | | 724 | 120 |
| 10/24 | 五 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10/27 | 一 | 糙米飯 | *打拋豬 | 肉末四季豆 | 有機青菜 | 蘿蔔龍骨湯 | 水果 | | 3.83 | 2.37 | 1.73 | 3 | 1 | | 684 | 155 |
| 10/28 | 二 | | | | | | | | | | | | | | 654 | 135 |
| 10/29 | 三 | 燕麥飯 | 鮮蔬豆干 | 香菇蒸蛋 | 有機青菜 | 薑片冬瓜湯 | 水果 | | 4.00 | 2.06 | 1.53 | 3 | 1 | | 668 | 392 |
| 10/30 | 四 | 五穀飯 | *咖哩雞 | 肉絲高麗菜 | 有機青菜 | 綠豆地瓜湯 | 水果 | | 4.70 | 2.00 | 1.44 | 3 | 1 | | 711 | 143 |
| 10/31 | 五 | 糙米燕麥飯 | #炸烏魚 | 肉絲豆芽 | 油菜 | 竹筍香菇雞湯 | | 鮮奶 | 4.00 | 2.13 | 1.50 | 4 | | 0.52 | 735 | 237 |

★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 185

☆若有停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完

★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

☆10月29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、香蕉、文旦、火龍果、小玉西瓜、橘子、柳丁等

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

★若有任何供餐問題，請向西門國小張營養師連絡，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

均衡飲食增強免疫力、打擊流感

只要飲食均衡不偏食、採取食物多樣化、適量活動、充足睡眠、定時排便、保持心情開朗，就可以使我們不容易感冒、生病，讓我們快樂成長和學習。

增加免疫力與對抗武漢肺炎.流感的食物有：

1. 豆魚肉蛋類、奶類，這些食物含有蛋白質、鐵質、鋅，它們是身體的抗體與免疫細胞主要營養成份，還可以增加免疫力、避免貧血、增加傷口癒合。所以我們要吃足夠的份量。才能讓身體得到足夠的營養。

2. 深綠色、深紅色蔬菜、水果類，具有維生素A、B6、C營養成分，幫助身體對抗自由基、讓傷口癒合、感冒快點好。每天3份青菜2份水果，才能達到這些效果。

3. 糙米、全麥等全穀根莖類食物，含有維生素E，可以幫助抗體的製造及身體抗氧化作用。避免得到感冒與生病。