

西門.老松.龍山.萬大.東園國小 14年10月菜單



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	鐵板油豆腐	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	菜圓蛋	空心菜	雙丁西谷米		鮮奶	4.23	2.41	1.45	3		0.52	726	254
10/6	一	中秋節放假														
10/7	二	有機培根蛋炒飯+鹽酥雞+有機青菜+綠豆湯						鮮奶	4.75	2.66	1.42	4		0.52	826	387
10/8	三	五穀飯	奶香嫩雞	*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	雙十節放假														
10/13	一	五穀飯	#炸鱈魚	紅燒獅子頭	有機青菜	味噌豆腐湯	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	香菇油飯+麻油雞+地瓜葉+扁蒲龍骨湯						水果	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	味噌野菜湯	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	光復節連假														
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	有機翡翠炒飯+紅燒肉+有機青菜+紫菜龍骨湯						水果	3.60	2.17	1.75	3	1		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。