



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)
12/1	一	糙米燕麥飯	*咖哩雞	豆干高麗	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果		4.06	2.17	1.50	3	1		680	197
12/2	二	有機火腿蛋炒飯+油豬排+有機青菜+大頭菜龍骨湯					水果		3.60	2.83	1.60	3	1		699	67
12/3	三	糙米飯	沙茶肉片	*彩繪冬瓜	有機青菜	玉米高麗菜湯	水果		4.11	2.17	1.84	3	1		691	109
12/4	四	五穀飯	#海苔魚丁	焗烤時蔬	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		3.93	2.51	1.57	4	1		743	277
12/5	五	燕麥飯	麻油雞	洋蔥炒蛋	油菜	紅豆薏仁湯		鮮奶	4.30	2.25	1.40	3		0.52	718	242
12/8	一	燕麥飯	彩蔬雞丁	彩繪蒸蛋	有機青菜	大頭菜雞湯	水果		4.00	2.43	1.44	3	1		693	131
12/9	二	有機飯	*瓜仔肉	青花肉絲	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		3.67	2.42	1.58	3	1		673	143
12/10	三	糙米燕麥飯	泡菜雞丁	炒冬粉	有機青菜	金針龍骨湯	水果		4.80	2.00	1.42	3	1		717	104
12/11	四	擔仔乾拌麵	紅燒肉	鮮肉包	有機青菜	薑汁地瓜湯		鮮奶	3.57	2.17	1.79	3		0.52	670	243
12/12	五	糙米飯	#炸鱈魚	*肉絲扁蒲	小白菜	芥菜雞湯	水果		4.00	2.13	1.49	4	1		717	110
12/15	一	五穀飯	滷翅小腿2支	花椰肉絲	有機青菜	鮮菇湯		鮮奶	3.70	2.73	1.57	3		0.52	716	202
12/16	二	有機海苔飯	#糖醋魚丁	鐵板銀芽炒黑螺絲	有機青菜	綜合甜湯	水果		4.72	2.12	1.41	4	1		764	128
12/17	三	燕麥飯	壽喜燒	什錦高麗	有機青菜	*酸辣湯	水果		3.75	2.52	1.62	3	1		687	175
12/18	四	培根義大利麵	#鹽酥雞	芋泥包	有機青菜	*玉米濃湯	水果	豆奶	4.07	3.25	1.55	4	1		807	232
12/19	五	糙米燕麥飯	薑汁燒雞	翡翠蒸蛋	青江菜	味噌野菜湯	水果		3.75	2.43	1.40	3	1		675	143
12/22	一	糙米飯	#炸烏魚	*滷白菜	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果		3.60	2.13	1.49	4	1		689	103
12/23	二	有機芝麻飯	什錦滷蛋	焗烤花椰	有機青菜	紅豆燕麥紫米湯	水果		4.30	2.00	1.56	3	1		685	323
12/24	三	五穀飯	三杯雞	螞蟻上樹	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		4.10	2.00	1.45	3	1		669	95
12/25	四	行憲紀念日放假一天														
12/26	五	香菇油飯+麻油肉片+蘿蔓+菠菜蛋花湯						鮮奶	4.00	2.55	1.50	3		0.52	722	206
12/29	一	燕麥飯	#香酥魚丁	飄香滷味	有機青菜	蕃茄蔬菜湯	水果		4.03	2.70	1.55	4	1		763	326
12/30	二	有機海苔飯	蒜味嫩雞	玉米炒蛋	有機青菜	蘿蔔龍骨湯		鮮奶	3.98	2.25	1.44	3		0.52	696	245
12/31	三	糙米飯	*咖哩豬	炒豆芽	有機青菜	味噌海絲湯	水果		3.98	2.23	1.63	3	1		682	111

★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 178

☆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

☆12月23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：柳丁、橘子、鳳梨、小番茄、葡萄、哈密瓜等

☆本月份提供青菜種類為：小白菜、蘿蔓、地瓜葉、油菜、青江菜、A菜、菠菜等

★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

長高的秘密

1. 10點前上床睡覺：人體生長激素分泌最多的時間是晚上11點至凌晨4點，如果可以在這段時間內熟睡，可以幫助身高發育。但是進入深度睡眠，需要約30分鐘，所以必須在晚上10點前上床睡覺，才能在11點時進入熟睡狀態。

2. 多做跳躍、伸展運動：運動時會拉扯關節，刺激身體分泌生長激素，像是跳躍性運動：跳繩、打籃球；或是伸展性運動：游泳，都可以幫助長高。

3. 保持情緒平穩：生長激素，會在心理壓力、情緒低落時，分泌較少。

4. 均衡飲食幫助長高：奶類是良好的鈣質來源，1毫升鮮奶可提供約1毫克的鈣質。營養午餐中常常吃的芥藍菜、小白菜、油菜、青江菜、莧菜、A菜、黑木耳等，這些含鈣豐富的綠色、黑色蔬菜和非基因改造的豆干類，都是幫忙長高的好幫手。甚至午餐烹調時在加點蝦米，都是一道、美味好吃的高鈣食品。

汽水這些碳酸飲料會讓身體鈣質流失。高蛋白、高鹽、含咖啡因飲料也會阻礙鈣質吸收，想要長高的同學，這類食物不要吃太多。缺鈣的孩子會有生長學習遲緩、神經不穩定、睡不安穩、容易緊張生氣，更不利生長激素的分泌。

(資料來源:臺北市學校營養教育網站)