

西門.老松.龍山.萬大.東園國小

115年1月菜單



宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧
電話0920-880-505

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)
1/1	四	元旦放假一天														
1/2	五	茄汁義大利麵	義式迷迭香燉雞	玉兔包	地瓜葉	*玉米濃湯	水果		4.05	2.00	1.66	3	1		670	102
1/5	一	擔仔乾拌麵	滷翅小腿2支	鮮肉包	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.29	2.77	1.51	3	1		670	113
1/6	二	有機芝麻飯	筒乾燒肉	彩繪蒸蛋	有機青菜	鮮菇蔬菜湯		鮮奶	3.60	2.67	1.40	3		0.52	700	326
1/7	三	五穀飯	香菇雞	海帶干絲	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		4.85	2.15	1.53	3	1		734	214
1/8	四	糙米飯	#鹽酥雞	雙色花椰	有機青菜	大頭菜龍骨湯	水果		4.09	2.48	1.57	4	1		751	243
1/9	五	燕麥飯	蔥燒魚丁豆腐煲	什錦甜條	青江菜	冬瓜龍骨湯	水果	豆奶	4.18	2.91	1.49	3	1		743	161
1/12	一	五穀飯	蠔油野菇肉片	起司烤白菜	有機青菜	紫菜龍骨湯		鮮奶	3.55	2.00	1.79	3		0.52	656	271
1/13	二	有機培根玉米蛋炒飯+#椒鹽魚丁+有機青菜+紅豆薏仁紫米湯					水果		5.01	2.21	1.52	4	1		795	88
1/14	三	燕麥飯	粉蒸肉	肉絲豆芽	有機青菜	菠菜蛋花湯	水果		4.35	2.26	1.49	3	1		706	132
1/15	四	糙米燕麥飯	*香菇肉燥	蔥爆豆干	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		3.60	2.59	1.69	3	1		684	308
1/16	五	糙米飯	沙茶雞丁	洋蔥炒蛋	蘿蔓	味噌野菜湯	水果		3.50	2.50	1.51	3	1		665	99
1/19	一	糙米飯	#香酥魚丁	*彩繪冬瓜	有機青菜	蔬菜龍骨湯	水果		4.19	2.51	1.54	4	1		760	214
1/20	二	有機海苔飯	滷雞腿	*滷白菜	有機青菜	大頭菜雞湯	水果		3.60	3.35	1.54	3	1		737	110
1/21	三	糙米燕麥飯	蜜汁豆干滷蛋	塔香冬粉	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		4.35	2.08	1.50	3	1		693	234
1/22	四	燕麥飯	鹹水雞	翡翠蒸蛋	有機青菜	大黃瓜龍骨湯	水果		3.85	2.35	1.46	3	1		677	127
1/23	五	主廚炒麵	紅燒肉	芝麻包	菠菜	八寶甜湯		鮮奶	4.01	2.28	1.80	3		0.52	706	268

★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 188

☆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

☆1月21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：橘子、柳丁、小番茄、鳳梨、葡萄、芭樂等

☆本月份提供青菜種類為：地瓜葉、蘿蔓、A菜、山茼蒿、青江、小白菜、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

彩虹五蔬果、給你健康多更多

蔬菜、水果含有豐富的維生素、礦物質和纖維素等，多多攝取有益身體健康，可以選擇顏色豐富、多樣化的天然蔬果，蔬果中的「植物化學物質」，被專家學者視為是防癌的小尖兵。

不同顏色蔬果，就像彩虹繽紛的色彩一樣，每種顏色都有不同的植物化學物質可以保護身體，例如紅色蔬果含有茄紅素、橘黃色的蔬果含有β-胡蘿蔔素、綠色蔬果含有葉黃素、兒茶素、藍色蔬果含有花青素、白色的蔬果含有吲哚，這些營養成分可以幫助身體抗氧化、抗發炎、提升免疫力、促進新陳代謝、保護視力，讓我們能健康、美麗、充滿活力。

每天五蔬果，就是每天3份蔬菜2份水果。每份蔬菜大約為煮熟後半碗至8分滿；每份水果大約1個拳頭或切好約一碗。記得吃當季、在地、原型態蔬果喔！（資料來源：臺北市學校營養教育網站）