

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)	
6/1	一	台式沙茶炒麵	滷翅小腿2支	紅豆包	有機青菜	海芽蛋花湯	水果		3.11	2.79	1.51	3	1		659	169	
6/2	二	有機芝麻飯	*古早味肉燥	雙色花椰	有機青菜	紫米紅豆燕麥薏仁		鮮奶	4.35	2.42	1.56	3		0.52	738	304	
6/3	三	燕麥飯	*咖哩豬	螞蟻上樹	有機青菜	海根龍骨湯	水果		4.62	2.17	1.55	3	1		720	106	
6/4	四	糙米燕麥飯	泰式檸檬魚	肉絲豆芽	有機青菜	扁蒲龍骨湯	水果		4.00	2.26	1.70	3	1		687	140	
6/5	五	糙米飯	醬爆肉片	香菇蒸蛋	青江菜	味噌野菜湯	水果		4.00	2.71	1.41	3	1		713	139	
6/8	一	糙米飯	紅燒肉	玉米高麗	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		3.87	2.23	1.57	3	1		673	133	
6/9	二	有機培根菇菇燉飯+#海苔魚丁+有機青菜+*玉米濃湯						水果	豆奶	4.22	3.28	1.57	4	1		821	321
6/10	三	五穀飯	沙茶雞丁	飄香滷味	有機青菜	*酸辣湯	水果		4.00	2.35	1.58	3	1		691	220	
6/11	四	燕麥飯	鹽水雞	彩繪蒸蛋	有機青菜	鮮菇蔬菜湯	水果		3.60	2.39	1.45	3	1		662	114	
6/12	五	糙米燕麥飯	烤肉肉片	*蝦香扁蒲	空心菜	綠豆湯		鮮奶	4.35	2.17	1.61	3		0.52	721	239	
6/15	一	燕麥飯	#糖醋魚丁	什錦豆芽	有機青菜	大黃瓜龍骨湯	水果		4.48	2.12	1.69	4	1		754	130	
6/16	二	有機飯	*椰香咖哩雞	什錦炒蛋	有機青菜	筍片龍骨湯	水果		3.87	2.45	1.47	3	1		687	114	
6/17	三	糙米燕麥飯	五彩豆包	*番茄蛋豆腐	有機青菜	絲瓜麵線湯	水果		3.80	2.04	1.51	3	1		652	159	
6/18	四	日式炒烏龍	薑汁燒肉	鮮肉包	有機青菜	綠豆薏仁湯		鮮奶	3.90	2.23	1.62	3		0.52	694	288	
6/19	五	端午節放假															
6/22	一	糙米燕麥飯	泡菜年糕肉片	紅蔘蒸蛋	有機青菜	味噌野菜湯		鮮奶	4.15	2.71	1.40	3		0.52	742	285	
6/23	二	有機茄汁肉絲蛋炒飯+滷雞腿+有機青菜+綠豆地瓜湯						水果		4.18	3.41	1.41	3	1		778	104
6/24	三	糙米飯	蔥爆肉片	*金粒扁蒲	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.85	2.17	1.55	3	1		666	95	
6/25	四	五穀飯	義式迷迭香嫩雞	高麗肉絲	有機青菜	大黃瓜魚丸湯	水果		3.77	2.00	1.72	3	1		652	104	
6/26	五	燕麥飯	#香酥魚丁	*白菜滷	地瓜葉	蘿蔔龍骨湯	水果		4.04	2.63	1.54	4	1		759	286	
6/29	一	五穀飯	鮮筍燒雞	焗烤馬鈴薯	有機青菜	番茄鮮蔬雞湯	水果		4.42	2.11	1.51	3	1		699	90	
6/30	二	海苔飯	*八寶肉醬	高麗什錦	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		3.60	3.17	1.49	3	1		722	328	

★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 184

☆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17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、哈密瓜、香蕉、芭樂等

☆本月份提供青菜種類為：白莧菜、空心菜、小松菜、小白菜、黑葉白菜、地瓜葉等

★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

魚類的營養

營養午餐除了雞肉、豬肉還會安排魚類來供應，除了增加午餐變化性，魚類營養價值有：

1. 跟肉類相比，魚所含的脂肪比肉類少。相對而言，熱量也就比較少。
2. 魚肉的蛋白質接近人體需求，在人體吸收率最高。可以幫助身體恢復體力、修補傷口。
3. 魚油當中含豐富的不飽和脂肪酸Omega-3。其中的EPA與DHA脂肪酸，是神經細胞的重要組織。可幫助腦部發育與視力發展，還可降低人體內的三酸甘油脂，預防動脈硬化，降低心臟病與腦中風。
4. 魚肉含有身體所需的微量礦物質，包含銅、碘、鎂、鐵、鈉、鉀。整條可以吞的魚種，如丁香魚，也是豐富鈣質來源食物。而魚也含有豐富的脂溶性維他命A、D。

(資料來源:臺北市學校營養教育網站)

