

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
113年12月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主 食	副 食			湯	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果	乳品	堅果油脂類	熱量	鈉	鈣
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	12/2	一	地瓜飯	京醬肉絲	番茄豆腐蛋	有機小白菜	白菜粉絲湯	4.0	2.0	1.5	0.0	0.0	2.5	625	800	165
2	12/3	二	燕麥 有機米飯	醬爆雞丁	鮮蔬魚丸	有機青松菜	紫菜蛋花湯	4.0	2.5	1.9	0.0	0.0	2.5	748	800	298
3	12/4	三	雜糧飯	黑胡椒肉絲	珍菇黃瓜	高麗菜	青菜豆腐湯	4.0	2.0	2.2	0.0	0.0	2.5	643	800	188
4	12/5	四	糙米飯	米醬魚丁	玉米蒸蛋	有機油江菜	味噌蔬菜湯	4.0	2.0	1.3	0.0	0.0	2.5	620	800	165
5	12/6	五	特餐:油飯	椒鹽翹腿		莪白菜	柴魚蘿蔔湯	4.0	2.0	1.5	0.0	0.0	2.5	625	800	201
柴魚蘿蔔湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																
6	12/9	一	麥片飯	有機黑蠔菇肉片	油片高麗炒花椰	有機小松菜	黃瓜有機菇湯	4.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2.5	760	800	266
7	12/10	二	異國料理(日式): 味噌烏龍麵	唐揚翹腿		有機蘿蔓茼蒿		4.2	2.0	1.5	0.0	0.0	2.5	639	800	155
8	12/11	三	紫米飯	什錦黑醋雞	蛋酥白菜滷	青江菜	海芽冬瓜湯	4.0	2.0	2.2	0.0	0.0	2.5	643	800	128
9	12/12	四	胚芽飯	豆干炒肉絲	關東煮	有機黑葉白菜	番茄蔬菜湯	4.0	2.5	1.8	0.0	0.0	2.5	670	800	168
10	12/13	五	小米飯	麻油雞	紅燒海根	油菜	黃芽豆腐湯	4.0	2.0	1.7	0.0	0.0	2.5	630	800	197
11	12/16	一	特餐: 肉絲炒飯	香酥魚丁		有機青松菜	南瓜濃湯	4.0	3.0	2.0	0.0	0.0	2.5	713	800	204
12	12/17	二	雜糧 有機米飯	洋蔥肉絲	珍菇紅絲炒蛋	有機苜蓿白菜	蘿蔔魚丸湯	4.0	2.0	1.9	0.0	0.0	2.5	635	800	155
13	12/18	三	糙米飯	蒜泥肉片	塔香豆干	油菜	金茸海帶粉絲湯	4.0	2.5	1.6	0.0	0.0	2.5	665	800	185
14	12/19	四	芝麻飯	三杯雞	培根花椰	有機福山茼蒿	味噌小魚湯	4.0	2.0	1.8	0.0	0.0	2.5	708	800	166
15	12/20	五	胚芽飯	洋蔥炒肉絲	魷魚冬瓜	高麗菜	冬至紅豆湯	4.5	2.0	1.6	0.0	0.0	2.5	663	800	345
魷魚冬瓜含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																
16	12/23	一	南瓜飯	洋芋燉雞	大瓜炒豆包	有機廣島菜	羅宋湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2.5	638	800	156
17	12/24	二	小米 有機米飯	佛跳牆	糖醋甜條	有機高麗菜	肉骨茶湯	4.2	2.5	2.0	0.0	0.0	3.5	734	800	186
佛跳牆含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																
18	12/25	三	燕麥飯	梅子雞	麻油時蔬	莪白菜	黃芽豆腐湯	4.0	2.0	1.8	0.0	0.0	2.5	633	800	197
19	12/26	四	特餐: 茄汁義大利麵	義式香料魚丁	茄汁什錦蔬菜	有機A菜	玉米濃湯	4.0	2.5	1.6	0.0	0.0	2.5	665	800	135
20	12/27	五	蔬食日: 香鬆飯	金茸蒸蛋	蜜汁海結豆干	青江菜	味噌小魚湯	4.0	2.5	1.5	0.0	0.0	2.5	738	800	306
21	12/30	一	芝麻飯	洋芋肉絲	枸杞冬瓜	有機菠菜	大滷湯	4.0	2.0	1.9	0.0	0.0	2.5	635	800	155
22	12/31	二	糙米 有機米飯	古早味滷翹腿	玉米干丁	有機包心白菜	海芽蛋花湯	4.2	2.0	1.2	0.0	0.0	2.5	632	800	173

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

【營養園地】愛護眼睛，從飲食開始！

親愛的小朋友們，眼睛是我們感知這個世界的重要工具，因此保護眼睛非常重要！吃對食物不僅能讓我們眼睛更健康，還能提高視力，減少眼睛疲勞！今天我們來了解一些對眼睛特別有益的食物吧！

1. 紅蘿蔔：
紅蘿蔔中含有胡蘿蔔素，這是一種對眼睛非常重要的物質。當我們吃進胡蘿蔔素後，身體會把它轉換成維生素A，能夠幫助我們保持良好的視力，讓我們在黑夜中也能看得很清楚！

2. 深綠色蔬菜：
含有很多對眼睛有益的營養成分，其中最重要的是葉黃素和玉米黃素，這些成分能幫助保護眼睛免於藍光的傷害，減少視網膜損傷的風險。

3. 魚類：
魚類中含有一種對眼睛非常有益的營養成分—Omega-3脂肪酸。這是一種健康的油脂，對我們的眼睛非常重要。Omega-3能幫助我們保持眼睛的潤滑，減少眼睛乾澀的情況，還能保護眼睛免受一些眼病的侵害。

護眼不只是在做護眼操時需要注意，平日的飲食也非常重要。透過吃這些營養豐富的食物，我們能夠幫助眼睛保持健康，讓視力更明亮清晰。

供應廠商:中原食品工業開發股份有限公司

南湖國小學務處敬上