

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
114年2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	水 果	乳 品	油 脂 與堅 果油 脂類	熱 量	鈉	鈣
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	2/11	二	麥片有機米飯	酥炸魚丁	芋香高麗菜	有機油江菜	紅豆湯圓	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	148
2	2/12	三	胚芽飯	黑胡椒豬柳	日式佃煮蘿蔔	青江菜	海芽蛋花湯	4.0	2.3	1.8	1.0	0.0	2.5	655	800	239
3	2/13	四	紫米飯	洋芋燒雞	金菇紅絲炒蛋	有機小白菜	冬瓜大骨湯	4.0	3.0	1.8	0.0	0.8	2.5	783	800	341
4	2/14	五	特餐： 味噌烏龍麵	家常肉絲	奶香花椰	莪白菜		4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	800	143
5	2/17	一	芝麻飯	蒲燒鯛魚	白菜豆腐煲	有機青松菜	四神大骨湯	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	628	800	201
6	2/18	二	糙米有機米飯	打拋豬	鮪魚洋蔥炒蛋	有機味美菜	紫菜金茸湯	4.0	2.3	1.8	0.0	0.8	2.5	730	800	235
7	2/19	三	蕎麥飯	麻油雞	肉末燒南瓜	小白菜	香菇結頭湯	4.2	2.3	1.3	1.0	0.0	2.5	657	800	175
8	2/20	四	特餐： 肉絲蛋炒飯	鹹酥雞	鮮蔬甜不辣	有機黑葉白菜	味噌蘿蔔湯	4.0	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	658	800	152
9	2/21	五	蔬食日香鬆飯	玉米蒸蛋	海結燒油腐	油菜	豆腐羹湯	4.0	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	620	800	229
10	2/24	一	地瓜飯	蘿蔔燒肉	冬瓜燴魚丸	有機菠菜	羅宋湯	4.0	2.5	2.2	0.0	0.8	2.5	755	800	188
11	2/25	二	特餐： 肉絲燴鍋麵	香滷翅腿	番茄豆腐蛋	有機青江菜		4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	628	800	208
12	2/26	三	雜糧飯	京醬肉片	香滷白菜	莪白菜	肉骨茶湯	4.0	2.3	2.3	1.0	0.0	2.5	668	800	164
13	2/27	四	胚芽飯	春川炒雞	酥炸地瓜條	有機福山萵苣	酸辣湯	4.0	2.8	1.3	1.0	0.0	2.5	680	800	177

※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】清理腸道的健康小秘訣

小朋友，你知道嗎？我們的腸道就像一條「高速公路」，每天會運送我們吃進去的食物，幫助身體吸收營養，然後把不需要的東西再運送出來。當「高速公路」遇到問題時，我們會看到很多種車子來幫忙清除障礙，那我們的腸道是靠什麼東西來清除不好的東西呢？答案就是：蔬菜、水果。為什麼蔬菜、水果可以清除不好的東西呢？因為像青菜、胡蘿蔔、蘋果、香蕉、地瓜……等等，許多食物裡面有豐富的「膳食纖維」。而膳食纖維就像掃把一樣，能幫助腸道清理垃圾，讓它變得乾淨又順暢。這就是身體保持腸道健康的方式。

此外，讓我們來看看還有哪些方法可以讓腸道保持乾淨又健康！

1. 喝足夠的水

水是腸道的好幫手！如果水喝得不夠，腸道就像乾旱的土地，會讓「便便」變得很難通過。每天喝6到8杯水，可以讓腸道更舒服。

2. 吃些「好菌」食物

腸道裡有一些「好菌」，它們是腸道健康的守門人！像是優酪乳、優格裡，就有很多這樣的好菌。它們能幫助消化，還能趕跑壞菌！

3. 少吃零食

雖然洋芋片、糖果和汽水很甜很好吃，但它們會讓腸道不舒服。因為這些食物沒有太多養分，還會造成壞菌，讓腸道守護工作變得很辛苦。所以，偶爾吃一些沒關係，但千萬不要吃得太多哦！

4. 多運動

運動不只讓我們變得強壯，還能幫助腸道動起來！當我們跑步、跳繩或踢足球時，腸道也會跟著舞動，工作起來會更順暢。每天動一動，像跳繩或玩遊戲30分鐘，腸道會更開心！

5. 也是最重要的一點！每天開心笑一笑

腸道也會感受到我們的心情哦！如果我們每天開心地笑，腸道工作起來更輕鬆。試著每天和爸爸媽媽或老師同學分享開心的事，讓腸道也一起笑起來！只要吃得健康、動得開心，我們的腸道就會變得又乾淨又有活力！記得哦！照顧好腸道，就能讓你的身體更健康、上課更有精神，還能跑得更快、跳得更高！多吃一口青菜就從今天開始！

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