

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園  
114年4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      | 水果     | 全穀根莖類      | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜  | 水果  | 乳品  | 果油脂質類 | 熱量     | 鈉    | 鈣    |     |
|---------------------------|------|----|---------------|---------|--------|--------|--------|------------|-------|-----|-----|-----|-------|--------|------|------|-----|
|                           |      |    |               |         |        |        |        | (份)        | (份)   | (份) | (份) | (份) | (份)   | (kcal) | (mg) | (mg) |     |
| 1                         | 4/1  | 二  | *特餐:高麗菜粥      | 香酥翅腿    |        | 有機油江菜  | 小饅頭    | 水果         | 4.0   | 2.3 | 1.7 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 653  | 800  | 241 |
| 2                         | 4/2  | 三  | 紫米飯           | 什蔬黑醋雞   | 海結滷豆干  | 莪白菜    | 味噌小魚湯  | 水果         | 4.0   | 3.0 | 1.5 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 700  | 800  | 636 |
| 4/3-4/4 兒童節連假             |      |    |               |         |        |        |        |            |       |     |     |     |       |        |      |      |     |
| 3                         | 4/7  | 一  | *特餐:大滷麵       | *古早味肉片  |        | 有機小松菜  |        | 水果         | 4.0   | 2.5 | 2.2 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 680  | 800  | 298 |
| 佃煮蘿蔔含有「柴魚」，不適合對其過敏體質烹煮食用  |      |    |               |         |        |        |        |            |       |     |     |     |       |        |      |      |     |
| 4                         | 4/8  | 二  | 胚芽有機米飯        | 麻油雞     | *玉米肉末  | 有機小白菜  | 海芽蔬菜湯  | 水果/履歷豆漿    | 4.0   | 2.5 | 2.0 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 675  | 800  | 356 |
| 5                         | 4/9  | 三  | 蕎麥飯           | *沙茶豬柳   | 高麗豆包   | 油菜     | 黃瓜大骨湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 2.2 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 680  | 800  | 147 |
| 6                         | 4/10 | 四  | 燕麥飯           | 義式蔬菜雞丁  | 珍菇紅絲炒蛋 | 有機高麗菜  | 薑味海帶絲湯 | 水果         | 4.0   | 3.0 | 1.7 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 705  | 800  | 111 |
| 7                         | 4/11 | 五  | 小米飯           | 香酥魚丁    | *三色豆腐  | 青江菜    | 四神大骨湯  | 乳品         | 4.2   | 2.5 | 1.3 | 0.0 | 0.8   | 2.5    | 747  | 800  | 457 |
| 8                         | 4/14 | 一  | 芝麻飯           | *宜蘭卜肉   | *回鍋高麗菜 | 有機黑葉白菜 | 酸辣湯    | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.7 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 668  | 800  | 265 |
| 9                         | 4/15 | 二  | 特餐:<br>翡翠玉米拌飯 | 蜜汁翅腿    |        | 有機青松菜  | 羅宋湯    | 水果/<br>堅果包 | 4.0   | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.8   | 2.5    | 783  | 800  | 216 |
| 冬瓜增鮮麵含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質烹煮食用 |      |    |               |         |        |        |        |            |       |     |     |     |       |        |      |      |     |
| 10                        | 4/16 | 三  | 雜糧飯           | *蔥爆肉絲   | *培根花椰  | 高麗菜    | 玉米蛋花湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.9 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 673  | 800  | 155 |
| 11                        | 4/17 | 四  | 糙米飯           | 砂鍋魚丁    | 涼薯炒蛋   | 有機荷葉白菜 | 蘿蔔魚丸湯  | 乳品         | 4.0   | 2.5 | 1.7 | 0.0 | 0.8   | 2.5    | 743  | 800  | 256 |
| 12                        | 4/18 | 五  | 蔬食日香鬆飯        | 和風蒸蛋    | 塔香豆干   | 小白菜    | 綠豆粉圓湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 663  | 800  | 647 |
| 13                        | 4/21 | 一  | 麥片飯           | 蠔油翅腿    | 蛋酥黃瓜寬粉 | 有機高麗菜  | 味噌蔬菜湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.8 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 670  | 800  | 146 |
| 14                        | 4/22 | 二  | 芝麻有機米飯        | *咖哩燉肉   | 小瓜甜條   | 有機蘿蔓萵苣 | 金茸白菜湯  | 乳品         | 4.0   | 2.5 | 1.5 | 0.0 | 0.8   | 2.5    | 738  | 800  | 100 |
| 15                        | 4/23 | 三  | 胚芽飯           | 蔥燒雞丁    | *紹子豆腐  | 莪白菜    | 大滷湯    | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 663  | 800  | 405 |
| 16                        | 4/24 | 四  | 特餐:<br>茄汁義大利麵 | 義式炸豬柳*1 | *茄汁什錦  | 有機小白菜  | 玉米濃湯   | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.3 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 658  | 800  | 232 |
| 17                        | 4/25 | 五  | 紫米飯           | 泡菜炒雞    | 魷魚花椰   | 油菜     | 黃芽豆腐湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 2.1 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 678  | 800  | 172 |
| 魷魚花椰含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質烹煮食用  |      |    |               |         |        |        |        |            |       |     |     |     |       |        |      |      |     |
| 18                        | 4/28 | 一  | 南瓜飯           | *味噌燒排骨  | 鮮蔬炒年糕  | 有機高麗菜  | 冬瓜薏仁湯  | 乳品         | 4.0   | 2.5 | 2.2 | 0.0 | 0.8   | 2.5    | 755  | 800  | 100 |
| 19                        | 4/29 | 二  | 小米有機米飯        | 羅宋魚丁    | 玉米豆腐蛋  | 有機油江菜  | 蘿蔔海芽湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.6 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 665  | 800  | 406 |
| 20                        | 4/30 | 三  | 雜糧飯           | *蒙古烤肉   | *螞蟻上樹  | 青江菜    | 蕃茄豆腐湯  | 水果         | 4.0   | 2.5 | 1.5 | 1.0 | 0.0   | 2.5    | 663  | 800  | 236 |

※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

※菜色中含有豬肉，以\*作為標記

【營養園地】為什麼每天要吃蔬菜？

小朋友，你知道嗎？蔬菜就像大自然的禮物，裡面藏著好多對我們身體有幫助的營養！每天吃蔬菜，可以讓我們更健康、更有力氣。今天，我們來看看為什麼吃蔬菜這麼重要吧！

1. 蔬菜是身體的小衛兵

蔬菜裡有一種叫做「維生素」和「礦物質」的東西，它們就像小衛兵一樣，幫助身體變強壯，還能趕走壞細菌，讓我們不容易生病。譬如：胡蘿蔔有「維生素A」，可以保護眼睛，讓我們看東西更清楚！

2. 蔬菜讓肚子順順的

蔬菜裡的「膳食纖維」是一個腸道的好幫手。它可以幫助我們消化食物，還能讓「便便」更順暢。

3. 蔬菜讓我們長得更快更高

蔬菜裡的鈣和其他營養，能幫助我們的骨頭和牙齒變得更強壯。多吃蔬菜，讓我們長得又高又結實！

4. 怎麼讓吃蔬菜更好玩？

有些小朋友不喜歡吃蔬菜，覺得它的味道不好。其實，蔬菜可以變成很好吃的料理哦！

- 蔬菜沙拉：加點水果和優格，好吃又清爽！
- 蔬菜湯：熱熱的湯裡有各種蔬菜，喝起來很暖和！
- 蔬菜卷：把蔬菜放進餅皮裡，好吃又好玩！

每天試著吃五種不同顏色的蔬菜，看看能不能讓你的餐盤變得像彩虹一樣漂亮！還可以和家人一起挑戰，看看誰吃得最多樣！

供應廠商:中原食品工業開發股份有限公司