

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
114年5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	果油 脂與 類堅	熱 量	鈉	鈣
								(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	5/1	四	燕麥飯	南瓜燒肉	蛋香黃瓜寬粉	有機荷葉白菜	味噌蔬菜小魚湯	4.0	2.5	2.2	2.5	635	800	187
2	5/2	五	特餐: 肉絲炒飯	香酥雞翅		油菜	玉米蛋花湯	4.0	3.0	1.5	2.5	655	800	143
3	5/5	一	南瓜飯	瓜仔肉	小黃瓜甜條	有機黑葉白菜	摩摩喳喳	4.0	2.0	1.5	2.5	580	800	316
4	5/6	二	蕎麥有機米飯	梅子雞	芝香高麗菜	有機味美菜	肉骨茶湯	4.0	2.5	2.1	2.5	633	800	192
5	5/7	三	胚芽飯	泡菜炒肉片	酥炸什錦	小白菜	珍菇鮑瓜湯	4.0	2.5	1.7	2.5	623	800	410
6	5/8	四	特:味噌烏龍麵	香滷雞腿		有機青江菜		4.0	2.3	2.0	2.5	615	800	165
7	5/9	五	紫米飯	蒲燒鯛魚	玉米炒蛋	莪白菜	酸辣湯	4.2	2.5	1.3	2.5	627	800	338
8	5/12	一	地瓜飯	宮保雞丁	絲瓜粉絲煲	有機小白菜	海芽蘿蔔湯	4.0	3.0	2.0	2.5	668	800	512
9	5/13	二	特餐:鐵板麵	蘑菇醬豬排		有機小松菜	玉米濃湯	4.0	2.5	2.0	2.5	630	800	210
10	5/14	三	雜糧飯	醬燒雞	鮮蔬甜條	青江菜	黃芽粉絲湯	4.0	2.5	1.9	2.5	628	800	172
11	5/15	四	胚芽飯	香酥魚排	咖哩什蔬	有機黑葉白菜	蕃茄豆腐湯	4.0	2.3	1.7	2.5	608	800	375
12	5/16	五	糙米飯	打拋豬	關東煮	高麗菜	四神大骨湯	4.0	2.5	1.8	2.5	625	800	224
13	5/19	一	麥片飯	洋芋嫩雞	小瓜炒魷魚	有機山菠菜	紫菜蛋花湯	4.0	2.5	1.7	2.5	623	800	201
小瓜炒魷魚含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用														
14	5/20	二	燕麥有機米飯	紅燒排骨	蛋酥白菜滷	有機白莧菜	綠豆西米露	4.0	2.3	2.0	2.5	615	800	194
15	5/21	三	紫米飯	三杯雞	佃煮蘿蔔	油菜	羅宋湯	4.0	2.5	1.8	2.5	625	800	159
16	5/22	四	芝麻飯	咖哩肉丁	珍菇紅絲炒蛋	有機荷葉白菜	肉羹湯	4.0	2.8	1.5	2.5	640	800	172
17	5/23	五	蔬食特餐: 鮮蔬湯麵	雙菇蒸蛋		小白菜		4.0	2.0	1.8	2.5	588	800	181
18	5/26	一	小米飯	蜜汁雞丁	洋蔥炒蛋	有機空心菜	大滷湯	4.0	2.8	1.7	2.5	645	800	154
19	5/27	二	糙米有機米飯	魚丁豆腐煲	鮮蔬炒年糕	有機味美菜	蘿蔔玉米湯	4.0	2.5	1.9	2.5	628	800	369
20	5/28	三	蕎麥飯	味噌豬柳	哨子豆腐	莪白菜	冬瓜小魚湯	4.0	2.8	1.6	2.5	643	800	390
21	5/29	四	端午特餐: 油飯	脆皮雞翅		有機小白菜	海芽蛋花湯	4.0	2.3	1.3	2.5	598	800	154
	5/30	五	端午節放假											

※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】為什麼不能用飲料取代水？

- 含糖飲料容易導致肥胖問題
果汁、汽水、奶茶等含有大量糖分，會讓身體攝取過多熱量，增加肥胖、疾病的風險。過多糖分會讓我們的學習注意力下降或情緒不穩定。
- 容易造成蛀牙，導致口氣不清新
含糖飲料會讓口腔中的細菌分解糖分產生酸，侵蝕牙齒琺瑯質，導致蛀牙。即使是100%果汁，也含有天然果糖，長期飲用會增加蛀牙風險也讓我們口氣不清新。
- 影響營養攝取，導致營養不良
飲料會讓身體產生飽足感，導致食慾降低，影響正餐的營養攝取。長期飲用含糖飲料，還可能導致鈣、鐵、維生素等營養素缺乏，影響骨骼與智力發展。
- 飲料無法有效補充水分，還可能造成身體脫水
喝飲料愈喝愈渴的原因，是因為飲料含有糖、添加劑等，反而會讓身體需要額外的水分來運送這些糖分，所以身體會發出口渴訊號。

如何讓自己願意喝水？

- ✓ 用可愛的水瓶或吸管杯，增加喝水的樂趣。
- ✓ 加點天然風味，如放入檸檬片、柳橙片……等等，增加風味但不加糖。
- ✓ 設定喝水時間，例如起床後、運動後，讓自己養成喝水習慣。
- ✓ 喝水可以幫助身體排毒，讓皮膚變好減少長痘煩惱。

偶爾喝飲料可以，但不應每天或長期用飲料取代水。

建議 1-6 歲每天喝 800-1200ml 的水，7-12 歲約 1000-1800ml，依活動量與天氣調整。

供應廠商:中原食品工業開發股份有限公司