

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
113年6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 類 (份)	豆魚 蛋肉 類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂 與 堅果 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)	
1	6/3	一	麥片飯	打拋豬	椒鹽有機杏鮑菇 有機白莧菜	黃瓜雞骨湯	4.0	2.0	1.8	0.0	0.0	2	565	800	187	
2	6/4	二	燕麥有機米飯	古早味滷翅腿	芋香白菜滷 有機黑葉白菜	味噌海芽蘿蔔湯	4.0	2.0	2.1	0.0	0.0	2	573	800	322	
3	6/5	三	紫米飯	照燒肉絲	奶香花椰 莖白菜	薑味海帶絲湯	4.0	2.0	1.7	0.0	0.0	2.5	585	800	155	
4	6/6	四	蕎麥飯	香菇瓜仔雞	腰果玉米干丁 有機空心菜	青菜豆腐湯	4.0	2.5	1.8	0.0	0.0	2	603	800	311	
腰果玉米干丁含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																
5	6/7	五	端午節特餐： 油飯	番薯肉條		油菜 冬瓜魚丸湯	4.0	2.5	2.1	0.0	0.0	2	610	800	156	
6	6/10	一	端午節													
7	6/11	二	蔬食特餐： 玉米味噌 油片烏龍麵	番茄炒蛋		有機荷葉白菜	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2	570	800	146	
8	6/12	三	麥片飯	紅燒肉絲	海帶絲干絲	青江菜	黃瓜玉米湯	4.0	2.0	2.1	0.0	0.0	2	573	800	185
9	6/13	四	小米飯	香酥翅腿	韓式炒年糕	有機空心菜	珍菇匏瓜湯	4.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	630	800	155
10	6/14	五	南瓜飯	梅子燉肉	鐵板豆腐	有機蔬菜	玉米濃湯	4.0	2.0	1.6	0.0	0.0	2	560	800	344
11	6/17	一	特餐：醃醬麵	香酥腐乳翅腿	醃醬什錦	有機荷葉白菜	味噌蛋花湯	4.0	2.0	2.0	0.0	0.0	2	570	800	199
12	6/18	二	紫米 有機米飯	京醬肉絲	鮮蔬炒蛋	有機白莧菜	薑味冬瓜湯	4.0	2.5	1.5	0.0	0.0	2.5	618	800	188
13	6/19	三	雜糧飯	什錦黑醋雞	匏瓜寬粉	小白菜	酸辣湯	4.0	2.5	1.9	0.0	0.0	2	605	800	163
14	6/20	四	芝麻飯	肉絲干片	咖哩洋芋	有機小松菜	羅宋湯	4.5	2.0	1.5	0.0	0.0	2	593	800	155
15	6/21	五	蕎麥飯	醬爆雞丁	黃瓜燴雙菇	莖白菜	蘿蔔大骨湯	4.0	2.0	1.5	0.0	0.0	2	558	800	188
16	6/24	一	麥片飯	韓式泡菜燒肉	枸杞冬瓜	有機黑葉白菜	四神大骨湯	4.5	2.0	1.5	0.0	0.0	2	593	800	122
17	6/25	二	胚芽 有機米飯	糖醋雞丁	花椰佐高麗	有機空心菜	黑糖地瓜西米露	4.0	2.5	2.0	0.0	0.0	2.5	630	800	128
18	6/26	三	小米飯	洋蔥肉絲	紹子豆腐	油菜	金茸白菜湯	4.5	2.0	1.5	0.0	0.0	2	593	800	322
19	6/27	四	特餐： 黃金炒飯	椒鹽魚丁		有機小白菜	紫菜蛋花湯	4.0	2.0	1.9	0.0	0.0	2	568	800	183
椒鹽魚丁含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																
20	6/28	五	紫米飯	洋芋燒雞	古早味蒸蛋	青江菜	海帶絲豆腐湯	4.5	2.0	1.8	0.0	0.0	2	600	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】夏日健康攻略-暑假營養小提醒

令人期待的暑假終於來了，別忘了給身體注入充沛的能量！這裡有些小提醒，讓我們的暑假可以過得更加健康、充滿活力！

一、水果大作戰：

在暑假炎熱的日子裡，吃水果常常是最好的解暑方法，像是西瓜、荔枝、芒果、哈密瓜，它們不僅可口，還富含水分和維生素，讓我們的身體保持活力。但是還是要非常注意，水果中含有高量的糖分，仍然會有糖分攝取過多而造成肥胖的問題喔！

二、色彩繽紛的蔬菜：

將彩虹般的蔬菜加入每一餐，如紅橙黃綠的蔬菜，它們提供各種不同維生素和礦物質，維持我們的身體健康，讓我們在快樂放暑假的同時，身體也得到均衡的營養。

三、水的魔法：

炎炎夏日容易流失水分，要記得多喝水，減少含糖飲料的攝取。攜帶水壺，隨時隨地補充水分，讓你在玩樂中保持清爽。暑假是個令人開心的時光，別忘了也要遵循夏日健康攻略，讓我們在開心玩樂之餘，也能維持身體健康甚至變得更強壯！

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