

臺北市南湖國民小學 附設幼兒園
113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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂與堅果油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	2/16	五	芝麻飯	打拋豬	白菜燒豆腐	莖白菜	味噌蔬菜 小魚湯	4.0	2.5	1.5	0.0	0.0	2	595	780	222
2	2/17	六	麥片飯	三杯雞	奶香花椰	有機青松菜	玉米蛋花湯	4.3	2.0	1.8	0.0	0.0	2	586	760	250
3	2/19	一	地瓜飯	味噌肉絲	關東煮	有機味美菜	四神大骨湯	4.3	2.5	1.8	0.0	0.0	2	624	722	215
4	2/20	二	燕麥 有機米飯	砂鍋魚丁	有機菇 燴黃瓜	有機山萵蒿	肉羹湯	4.0	2.5	2.4	0.0	0.0	2	618	765	205
5	2/21	三	小米飯	糖醋雞丁	珍菇紅絲 炒蛋	青江菜	青菜豆腐湯	4.0	2.5	1.7	0.0	0.0	2	600	755	203
6	2/22	四	特餐： 茄汁義大利麵	義式香料 翅小腿		有機福山萵苣	玉米濃湯	4.5	2.5	1.5	0.0	0.0	2	630	785	233
7	2/23	五	雜糧飯	古早味滷肉	高麗豆包	油菜	紅豆湯	4.5	2.3	1.5	0.0	0.0	2	615	766	250
8	2/26	一	麥片飯	親子丼	義式什蔬	有機黑葉白菜	酸辣湯	4.0	2.0	1.7	0.0	0.0	2	563	700	233
9	2/27	二	胚芽 有機米飯	洋蔥肉絲	堅果玉米肉末	有機味美菜	田園蔬菜湯	4.0	2.2	1.5	0.0	0.0	2.5	595	758	150
堅果玉米肉末含有「核桃」，不適合對其過敏體質者食用																
10	2/28	三	二二八紀念日													
11	2/29	四	蕎麥飯	蔥燒雞丁	香酥什錦	有機小白菜	海芽蛋花湯	4.2	2.5	1.5	0.0	0.0	2.5	632	705	245

※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】聰明吃元宵、健康又團圓

農曆正月十五日是元宵節，闔家團聚吃元宵是我國的傳統習俗，但應景的元宵除了熱量高之外，我們容易忽略包餡湯圓還額外添加油脂及糖，因此在選擇湯圓要注意「看標示、減調味、巧替換」三原則適量的食用，才能歡樂過元宵，健康慶團圓。

1. **看標示**：如果吃4顆包餡湯圓相當於1碗飯的熱量，而20顆小湯圓則約半碗飯熱量，因此選購湯圓時，要先看食品包裝上的營養標示，選擇熱量、飽和脂肪及糖含量相對較低的品項。

2. **減調味**：包餡甜湯圓因芝麻、花生內餡已含高糖分，建議直接以滾水煮熟食用，不要再額外添加糖或配料，保留食物原本的風味，也可減少甜湯的糖分及熱量。

3. **巧替換**：除了減量食用外，小朋友們可掌握替換主食的訣竅，將當天的飯量減少1碗，避免熱量攝取過多。

元宵是由糯米為原料所製成，吃起來雖然軟Q美味，但黏性高且不容易消化，因此提醒小朋友們要細嚼慢嚥，一次不能吃太多，以免脹氣或消化不良哦！

元宵節是一個家庭團圓的時刻，享受湯圓的同時，應注意飲食均衡，讓這美好的時光更加健康愉快。

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