

臺北市立中正、忠孝、長春國小112年4月菜單

*專用二因定供應由教育部補助之有機白米
 *本公司全面使用非基因玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用**
 ©消費者服務專線: (02) 2506-2851 ©營養師: 周郁恩(營養字第007619號)

*本群組使用之豬肉、雞肉與蛋類具「CAS台灣優良農產品標章」。
 「CAS台灣優良農產品標章」是台灣國產農產品及其加工品最高品質的驗證代表標幟。

☆ 表示為蔬食日; ● 內容物含有堅果種子類

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	乳品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品	水果	油脂與堅果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
3	一	補假															
4	二	兒童節															
5	三	清明節															
6	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	● 鹹酥雞 雞肉、馬鈴薯、南瓜子	飄香滷味 白蘿蔔、海帶結、豬血糕、玉米	有機小松菜	味噌小魚湯 小魚干、雞蛋、青蔥	水果		5.2	2.8	1.2		1	3.1	136	141	798
7	五	五穀飯 白米、五穀米	木須炒蛋 雞蛋、青蔥、洋蔥、木耳	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、香菇	菠菜	薑汁地瓜甜湯 地瓜、薑泥	水果		5.0	1.5	1.0		1	2.4	188	196	662
10	一	韭香肉絲炒飯 白米、燕麥、紅蘿蔔、香菇、韭菜、豬肉	古早滷豬排 豬肉	芋泥包1 芋泥包	有機油江菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、枸杞	水果		6.2	2.8	1.2		1	3	102	106	868
11	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	● 炸肉魚 肉魚、杏仁片	豆簽絲瓜 絲瓜、金針菇、豬肉、紅蘿蔔、非基因大豆	有機小白菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、紅蘿蔔、木耳、青蔥、雞蛋、豬肉	水果	牛奶	4.0	3.1	1.8	1	1	3.2	252	263	882
12	三	薏仁飯 白米、薏仁	● 麻醬雞丁 雞肉、小黃瓜、紅蘿蔔、芝麻醬	豆瓣紫茄 茄子、豬肉、青蔥、九層塔	芥藍菜	瘦肉湯 乾木耳、豬肉、薑絲、青蔥	水果		4.0	2.5	1.6		1	2.8	170	177	693
13	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紅燒肉滷麵輪 豬肉、麵輪、紅蘿蔔、青蔥	黃芽炒肉絲 黃豆芽、豬肉、乾木耳、青蔥	有機高麗菜	結菜雞湯 結頭菜、雞肉、枸杞	水果		4.0	2.5	1.7		1	2.9	105	109	701
14	五	小米飯 白米、小米	咖哩魚 魚丁、南瓜、紅蘿蔔、洋蔥	條豆拌肉絲 條豆、豬肉、紅蘿蔔	油麥菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨、枸杞	水果		4.1	3.3	1.7		1	3	96	100	778
17	一	白醬螺旋麵 螺旋麵、豬肉、玉米、洋蔥、香菇	炸雞翅 雞肉	● 芝麻包1 芝麻包	有機A菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	豆奶	5.3	3.3	1.1		1	3.3	84	88	853
18	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	麻油高麗菜炒蛋 雞蛋、秀珍菇、高麗菜、青蔥、薑片、枸杞、麻油	壽喜燒豆包 洋蔥、豆包、金針菇、肉絲小捲、紅蘿蔔	有機味美菜	桂圓紅棗銀耳湯 桂圓、紅棗、白木耳	水果		4.0	2.1	1.2		1	3.1	151	157	672
19	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	鐵板肉柳 豬肉、空心菜、紅椒	薑香海根 海帶根、薑絲、豬肉	菠菜	芋頭雞湯 芋頭、雞肉、青蔥	水果		4.4	2.2	1.6		1	2.4	130	136	679
20	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	樹子蒸魚 魚排、冬瓜、薑絲、樹子	塔香打拋豬肉醬 番茄、條豆、洋蔥、豬肉、九層塔	有機黑葉白菜	麵線羹 紅麵線、豬肉、乾木耳、紅蘿蔔、蒜泥、香菜	水果		4.4	2.3	1.9		1	2.3	122	127	692
21	五	紅藜飯 白米、紅藜	三杯雞 雞肉、豆干、薑片、蒜仁、九層塔	黃瓜炒肉片 大黃瓜、豬肉、乾木耳	青江菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、大骨、芹菜	水果		4.0	2.7	1.9		1	2.4	210	219	695
24	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	甜酸肉角 豬肉、黃椒、洋蔥、青椒	杏鮑菇炒肉絲 杏鮑菇、豬肉、西芹、乾木耳、青蔥	有機高麗菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	水果		4.1	2.1	1.9		1	2.5	84	87	667
25	二	擔仔麵 熟拉麵、豆芽菜、紅蘿蔔、豬肉、韭菜	● 滷雞腿 雞肉、菜瓜子	竹筍包1 竹筍包	有機小松菜	*	水果	牛奶	4.8	1.8	1.0	1	1	2.5	233	242	789
26	三	紫米飯 白米、紫米	法式燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、鴻喜菇	魷魚燴冬瓜 冬瓜、鮑耳條、枸杞、薑絲	油麥菜	當歸肉片湯 豬肉、豆薯、肉骨茶包	水果		4.4	2.3	1.8		1	2.6	73	76	706
27	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	海芽蒸蛋 海帶芽、雞蛋	蘿蔔滷油豆腐 油豆腐、白蘿蔔、豆豉、青蔥	有機小白菜	黑糖綠豆仙草湯 仙草、綠豆、黑糖	水果		4.4	1.5	1.2		1	2.3	237	246	606
28	五	燕麥飯 白米、燕麥	孜然烤魚 魚排	金菇燴白菜 大白菜、金針菇、紅蘿蔔、豬肉、青蔥	莧菜	青木瓜大骨湯 青木瓜、大骨	水果		4.0	3.3	1.6		1	2.4	163	170	739

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。

水果類食品均以營養為主,每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。

112年4月營養小常識 - 西瓜

簡易自製涼拌西瓜皮

材料: 西瓜皮
蔥絲
芹菜末
調味料(鹽、醋、糖)
香油



做法: 1.西瓜皮綠色部分刨除,僅白色部分保留
2.將切下來的西瓜皮,再切成薄片
3.瀝水,攪拌均勻、放置冰箱約30分鐘
4.將醃出來的水倒掉,加糖鹽醋混合均勻
5.灑上蔥絲、芹菜末,再拌點香油,完成!

【西瓜小知識】

天氣越來越熱,流了一身汗、口乾舌燥的時候,如果能來片冰得透涼、甜又爽口的西瓜,真是夏天裡最棒的享受了!

西瓜原產於熱帶非洲,因為在10世紀初從中亞細亞傳到西藏栽培,所以被稱為「西瓜」,而一直到18世紀,西瓜才被傳入臺灣。

西瓜喜歡生長在氣候高溫少雨的沙地,從播種到收穫大約需要3個月,在生長、開花、結果過程中都需要大量水分,熟成後才會又大又甜。不過,由於沙地不容易保留水分,所以瓜農必須要一直澆水保持沙地的溼度,因此,種西瓜可以說是非常辛苦的工作。

臺灣西瓜的栽培面積大約1萬2千餘公頃,產地大多集中在雲林、臺南、花蓮、屏東、嘉義、彰化、苗栗一帶,5至7月間是盛產期,其中又以雲林的產量是全國第一。

在市場上看到的西瓜,果肉有紅、黃、橙等多種顏色,外形也有圓形、橢圓形,甚至還有放在桌上不會滾來滾去,價格很高的方形西瓜。其實臺灣的西瓜,在農友努力改良培育下,種類很多樣化,目前栽培的就有幾十種品種:紅肉橢圓的大西瓜、紅肉小西瓜、黃色果肉的玉西瓜、澎湖特有的嘉寶瓜,甚至還有無子西瓜,以及這兩年剛研發成功,採掛網懸空生長的小型黃皮志玲西瓜;果肉有的脆,有的沙,但是都一樣多汁可口!

【聰明選西瓜】

果梗如果乾扁,就表示西瓜存放過久,所以要選擇果梗新鮮、果粒碩大有重量且果形端正飽滿、果面平滑、表皮紋路鮮明、輕彈有清脆的聲音、輕拍有振動感,絕對是品質好的西瓜。

【西瓜營養素一比】

西瓜的成分有九成都是水分,其他還包含維生素A、B1、B2、B6、C、磷、鉀、鈉、鎂、鋅等礦物質,它的纖維、果膠與木質纖維豐富,有利腸胃蠕動。不過,西瓜含有高糖分且性寒,糖尿病患者及脾胃虛寒者,不適合多吃。

資料來源:農業兒童網



*所有食物請依自己身體狀況適量食用,若有疑問請教醫生。

112年4月營養小常識 - 西瓜

有獎徵答站

(1) 請問下列敘述,何者正確?

- (1) 西瓜喜歡生長在氣候低溫多雨的濕地
- (2) 臺灣西瓜的1至2月間是盛產期
- (3) 西瓜原產於熱帶非洲,因為在10世紀初從中亞細亞傳到西藏栽培,所以被稱為「西瓜」

(2) 請問下列敘述,何者正確?

- (1) 西瓜果梗如果乾扁,就表示西瓜存放過久
- (2) 西瓜的成分有九成都是水分
- (3) 西瓜含有高糖分且性寒,糖尿病患者及脾胃虛寒者,不適合多吃
- (4) 以上皆是



請於4/20前掃QR碼上網完成有獎徵答,學務處將會公布答案及票選結果,擇優抽出數名給予精美禮物。

臺北市立中正、忠孝、長春國小112年5月菜單

*專用二固定供應由教育部補助之有機白米

*本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品,不適合其過敏體質者食用**

◎消費者服務專線: (02) 2506-2851 ◎營養師: 周郁恩(營養字第007619號)

*本群組使用之豬肉、雞肉與蛋類具「CAS台灣優良農產品標章」。

「CAS台灣優良農產品標章」是台灣國產農產品及其加工品最高品質的驗證代表標幟。

☆ 表示為蔬食日; ●內容物含有堅果種子類

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	乳品	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	乳品	水果	油脂與堅果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
1	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	海結燒肉 豬肉、海帶結、紅蘿蔔、青蔥、薑絲	枸杞蒸南瓜雞丁 南瓜、雞肉、薑絲、枸杞	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	玉米雞湯 玉米、雞肉、青蔥	水果		5.0	2.3	1.1	1	2.4	143	149	716	
2	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	椒麻魚丁 魚丁、凍豆腐、洋蔥、紅蘿蔔、香菜、薑末	脆炒土豆絲 馬鈴薯、豬肉、乾木耳、青蔥	有機山菠菜 有機山菠菜	絲瓜麵線湯 絲瓜、豬肉、白麵線、枸杞	水果	牛奶	4.9	2.6	1.2	1	1	2.5	243	253	859
3	三	小米飯 白米、小米	乳噌肉片 豬肉、小黃瓜、胡蘿蔔	●芝麻條豆 條豆、豬肉、紅椒、青蔥、白芝麻	青江菜 青江菜	蔬菜豆皮湯 高麗菜、豆包	水果		4.0	2.0	1.8	1	2.3	133	138	636	
4	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	蒜香魚排 魚排	香菇豆干肉燥 紅蘿蔔、豆干、香菇、洋蔥、豬肉	有機小松菜 有機小松菜	蒲瓜大骨湯 蒲瓜、大骨、芹菜	水果		4.0	3.6	1.4	1	3	190	198	780	
5	五	薏仁飯 白米、薏仁	照燒肉片 豬肉、洋蔥、青蔥	鮮蔬炒年糕 寧波年糕、大白菜、紅蘿蔔、豬肉、乾木耳、青蔥	油麥菜 油麥菜	金菇蛋花湯 金針菇、雞蛋、青蔥	水果		5.7	2.2	1.4	1	2.7	74	78	777	
8	一	肉醬義大利麵 義大利麵、番茄、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥、蒜泥	薄鹽鯖魚 鯖魚	●芝麻包*1 芝麻包	有機高麗菜 有機高麗菜	青木瓜大骨湯 青木瓜、大骨	水果		5.4	2.9	1.5	1	2.8	96	100	819	
9	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	拉油里肌 豬肉	關東煮 白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、茼蒿小捲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	蒜味三絲羹湯 竹筍、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、青蔥、雞蛋、蒜泥、香菜	水果	牛奶	4.6	2.9	1.1	1	1	3	291	303	883
10	三	五穀飯 白米、五穀米	鳳梨醋溜雞 雞肉、鳳梨、紅蘿蔔、洋蔥、乾木耳	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯、豬肉、起司絲	空心菜 空心菜	結菜肉絲湯 結頭菜、豬肉	水果		4.9	2.2	1.2	0.1	1.1	2.4	146	152	724
11	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	鮮菇炒蛋 雞蛋、秀珍菇、香菇、鴻喜菇、黃椒、青蔥	紅燒豆腐 豆腐、洋蔥、紅蘿蔔、豆豉、青蔥	有機白莧菜 有機白莧菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米	水果		5.0	1.5	1.1	1	3	235	245	686	
12	五	燕麥飯 白米、燕麥	佛跳牆 豬肉、大白菜、芋頭、竹筍、青蔥	海茸炒肉絲 海茸、豬肉、芹菜	油菜 油菜	冬瓜薏米雞湯 冬瓜、薏仁、雞肉	水果		4.6	2.3	1.8	1	2.9	184	192	726	
15	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	香酥柳葉魚*3 柳葉魚	沙茶豆腐 豆腐、胡蘿蔔、豬肉、青蔥	有機小白菜 有機小白菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	水果		4.5	3.0	1.0	1	3.3	333	347	769	
16	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●咖哩雞丁 雞肉、地瓜、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、核桃仁	塔香鮑菇 香菇、九層塔、紅椒、豬肉	有機空心菜 有機空心菜	冬菜米粉湯 濕米粉、豬肉、冬菜	水果		4.4	2.3	1.5	1	2.8	90	94	709	
17	三	紅藜飯 白米、紅藜	茄燒肉片 豬肉、洋蔥、西芹、番茄	●五香花生滷蘭花干 蘭花干、香菇、水浸花生、青蔥、香菜	莧菜 莧菜	小魚苦瓜雞湯 苦瓜、小魚干、雞肉	水果		5.3	2.2	1.4	1	2.6	204	213	741	
18	四	和風炒烏龍麵 小烏龍麵、豬肉、高麗菜、洋蔥、香菇、紅蘿蔔	味噌烤雞腿 雞肉	豆沙包*1 豆沙包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	秀珍菇雞湯 秀珍菇、雞肉、青蔥	水果		4.2	3.0	1.3	1	2.9	136	142	738	
19	五	小米飯 白米、小米	●南瓜燒肉 南瓜、豬肉、胡蘿蔔、青蔥、南瓜子	客家小炒 豆干、乾耳條、豬肉、芹菜	青江菜 青江菜	白菜雞湯 大白菜、雞肉	水果	豆奶	4.3	4.6	1.0	1	2.4	434	452	835	
22	一	薏仁飯 白米、薏仁	鹹酥魚排 魚排	黃瓜炒雞丁 大黃瓜、雞肉、胡蘿蔔、乾木耳	有機高麗菜 有機高麗菜	芋頭大骨湯 芋頭、大骨	水果		4.4	2.6	1.4	1	3.1	80	84	735	
23	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	條豆炒蛋 雞蛋、條豆、洋蔥、青蔥、枸杞	三喜烤麩 烤麩、豆干、香菇、紅蘿蔔、青蔥、薑絲、蒜仁	有機白莧菜 有機白莧菜	綠豆米苔目湯 綠豆、米苔目	水果	牛奶	4.5	2.6	1.1	1	1	3	439	458	855
24	三	燕麥飯 白米、燕麥	蘿蔔燒雞丁 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥	蒜蓉紫茄 茄子、豬肉、青蔥	芥藍菜 芥藍菜	蓮藕肉絲湯 蓮藕、豬肉、枸杞	水果		4.2	2.2	1.7	1	2.3	171	178	661	
25	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●京醬豬柳 豬肉、洋蔥、紅椒、青蔥、甜麵醬、豆瓣醬、白芝麻	蒲瓜肉片 蒲瓜、豬肉、紅蘿蔔、薑絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果		4.0	2.2	1.9	1	2.6	137	143	669	
26	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	奶香雞丁 雞肉、杏鮑菇、西芹	玉米豆干肉末 豆干、豬肉、玉米、紅蘿蔔、白筍片	油麥菜 油麥菜	香菇雞湯 香菇、雞肉	水果		4.2	2.9	1.3	1	2.7	195	203	720	
29	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	韭香蒸蛋 韭菜、雞蛋	三杯素肚 素肚、薑片、九層塔、杏鮑菇、紅蘿蔔、蒜仁	有機空心菜 有機空心菜	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥	水果		4.8	2.0	1.0	1	2.3	134	140	675	
30	二	味噌肉絲炊有機飯 有機白米、有機糙米、豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、香菇、青蔥	●茶香滷雞翅 雞肉、蔞瓜子	高麗菜包*1 高麗菜包	有機小白菜 有機小白菜	薑絲海結湯 海帶結、大骨、薑絲	水果		5.6	2.5	1.3	1	2.6	128	134	793	
31	三	紫米飯 白米、紫米	迷迭香燒肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	白菜滷 大白菜、豬肉、乾木耳、紅蘿蔔、青蔥	莧菜 莧菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋、枸杞	水果		4.3	2.2	1.9	1	2.4	156	162	678	

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。

水果供應品均以當季為主,每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。