

臺北市立中正、忠孝、長春國小112年12月菜單

*專用二國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:林淑村(營養字第011230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	五	五穀飯 白米 五穀米	味噌燒雞丁 CAS骨腿丁 CAS雞胸丁 CAS清胸丁 白蘿蔔 青蔥 味噌	焗烤花椰菜 花椰菜 青花菜 CAS肉片 起司絲 紅蘿蔔	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	海結大骨湯 海帶結 CAS大骨 芹菜	水果		4	1.9	1.7	0.2	1	2.3	271	282	651
4	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	麻油炒肉片 CAS肉片 高麗菜 香菇	南瓜雞丁 南瓜 CAS雞胸丁 乾木耳	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	糯米雞湯 香菇絲 CAS骨腿丁 糯米 枸杞	水果		4.6	2.3	1.2	1	2.4	106	110	690	
5	二	什錦烏龍麵 小烏龍麵 大白菜 紅蘿蔔 CAS肉片 蒜末 乾木耳	滷雞腿 CAS雞腿 杏仁片	竹筍包* CAS竹筍包	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣 蒜末	菇菇大骨湯 香菇 秀珍菇 CAS大骨 紅棗	水果	牛奶	4.3	2.7	1.3	1	2.4	216	225	823	
6	三	紫米飯 白米 紫米	青蔥肉柳 CAS肉柳 青蔥 紅椒 黃椒 蒜末	杏菇炒麵腸 杏鮑菇 麵腸片 芹菜	菠菜 菠菜 蒜末	蓮藕雞湯 蓮藕 CAS骨腿丁	水果		4.2	3.2	1.4	1	2.5	101	105	740	
7	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	鹽酥雞 CAS雞胸丁 地瓜 馬鈴薯	番茄肉醬 番茄 長豆 CAS肉片 蒜末	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	山藥大骨湯 山藥 CAS大骨 枸杞	水果		4.5	2.6	1.3	1	2.6	117	121	721	
8	五	薏仁飯 白米 大薏仁	孜然烤魚 鮭魚排	紅燒冬瓜肉絲 冬瓜 CAS肉片 乾木耳	油麥菜 油麥菜 蒜末	米粉湯 米粉 CAS肉片 紅蘿蔔 冬菜	水果		4.3	2.7	1.5	1	2.7	66	69	715	
11	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	紅蘿蔔炒蛋 CAS帶殼蛋 紅蘿蔔 青蔥 乾木耳	家常滷味 非基因改造小四角油豆腐 海帶結 筍絲 小糖	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	燒仙草 仙草汁 紅豆 綠豆 紅蜜豆(大紅豆)	水果		4.5	1.5	1.2	1	2.4	210	219	622	
12	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	蒸旗魚 旗魚排 薑絲 青蔥	脆薯炒肉絲 馬鈴薯 CAS肉片 紅蘿蔔 青蔥	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	酸辣湯 非基因改造豆腐絲 紅蘿蔔 CAS肉片 CAS帶殼蛋 乾木耳	水果	牛奶	4.6	3	0.9	1	2.3	264	275	849	
13	三	小米飯 白米 小米	柴香雞丁 CAS骨腿丁 CAS雞胸丁 CAS清胸丁 小黃瓜 柴魚片 紅蘿蔔	黃豆芽炒金菇 黃豆芽 金針菇 CAS肉片 紅椒 乾木耳	青江菜 青江菜 蒜末	長年菜蒜頭雞 芥菜 CAS骨腿丁 蒜頭	水果		4	2.2	2	1	2.2	143	149	649	
14	四	泡菜炒拉麵 拉麵 大白菜 洋蔥 CAS肉片 香菇	義式烤豬排 CAS里肌肉排 蒜粒	紅豆包* CAS紅豆包	有機福山萵苣 有機福山萵苣 蒜末	肉骨雞湯 豆豉 CAS骨腿丁 肉骨茶包	水果		7.1	3.3	1.1	1	2.5	83	87	944	
15	五	燕麥飯 白米 燕麥	油蔥雞 CAS骨腿丁 CAS雞胸丁 CAS清胸丁 紅蘿蔔 紅蔥頭	黃瓜炒肉片 大黃瓜 CAS肉片	油菜 油菜 蒜末	羅宋蔬菜湯 番茄 紅蘿蔔 芹菜 CAS大骨	水果		4	2	1.3	1	2.3	102	106	622	
18	一	蕎麥飯 白米 蕎麥	拉油里肌 CAS里肌肉排 腰果	芋頭白菜 大白菜 芋頭 CAS肉片 乾木耳	有機廣島菜 有機廣島菜 蒜末	玉米大骨湯 玉米 芹菜 CAS大骨 紅蘿蔔	水果		4.6	2.5	1.4	1	2.3	141	147	706	
19	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	條豆炒蛋 帶殼蛋 條豆 乾木耳	三杯素肚 非基因改造三杯條豆 鴻喜菇 九層塔 香菇	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	桂圓紅棗銀耳 乾木耳 紅棗 桂圓	水果	牛奶	4	2.5	1.2	1	2.4	255	266	786	
20	三	紫米飯 白米 紫米	沙茶肉片 CAS肉片 洋蔥 青蔥	結頭菜拌肉絲 結頭菜 紅蘿蔔 CAS肉片 乾木耳 香茅	油麥菜 油麥菜 蒜末	紫菜蛋花湯 帶殼蛋 青蔥 紫菜	水果		4	2.9	1.7	1	2.6	83	86	717	
21	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	炸魚柳 虱目魚柳 地瓜	關東煮 CAS糖玉桂 白蘿蔔 非基因改造油豆腐 玉米	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣 蒜末	鮮菇雞湯 秀珍菇 CAS骨腿丁 枸杞	水果		5.3	2.9	1	1	2.3	121	126	775	
22	五	小米飯 白米 小米	烤三層肉排 豬腹腩排	鮮炒三蔬 小黃瓜 紅蘿蔔 黃椒 CAS肉片	青江菜 青江菜 蒜末	冬至鹹湯圓 韭菜 白中湯圓 CAS肉片 香菇	水果		4	0.5	1.6	1	2.4	118	123	525	
25	一	鮭魚義大利麵 義大利麵 鮭魚肉 洋蔥 紅椒 鮑魚 菇 九層塔	滷雞翅 CAS雞翅	芝麻包 CAS芝麻包	有機菠菜 有機菠菜 蒜末	玉米濃湯 玉米 紅蘿蔔 CAS帶殼蛋	水果		5.8	2.7	1	1	2.4	113	118	802	
26	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	咖哩雞 CAS骨腿丁 CAS雞胸丁 CAS清胸丁 紅蘿蔔 紅蔥頭 馬鈴薯	高麗菜炒肉絲 高麗菜 CAS肉片 胡蘿蔔 蒜末	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	藥膳大骨湯 香菇 CAS大骨 枸杞 當歸	水果	牛奶	4.1	2	1.7	1	2.6	258	269	774	
27	三	五穀飯 白米 五穀米	日式蘿蔔肉丁 CAS肉片 白蘿蔔 柴魚片	菇燒豆腐 豆腐 杏鮑菇 九層塔	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜 CAS骨腿丁 鳳梨 豆豉	水果		4	2.7	1.5	1.1	2.4	183	191	688	
28	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	香菇蒸蛋 帶殼蛋 香菇	滷大溪豆干 非基因改造大溪豆干 紅蘿蔔 青蔥 乾木耳	有機A菜 有機A菜 蒜末	黑糖紅豆珍珠 紅豆 小粉圓珍珠 黑糖	水果	豆奶	4.5	3.4	0.9	1	2.3	300	313	751	
29	五	燕麥飯 白米 燕麥	酥炸肉魚 肉魚	蒜香海帶絲 海帶絲 CAS肉片 紅蘿蔔 蒜末 芹菜	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	小魚味噌湯 玉米 白蘿蔔 鴻喜菇 青蔥 小魚乾	水果		4.2	2.6	1.5	1	2.4	208	217	690	

詳細食材請向會費繳納後校園供餐系統平台。

水果供應品以當季為主,每日水果品項會登錄於校園供餐系統平台。

112年12月營養小常識 - 木瓜

【木瓜小知識】

木瓜原產於熱帶美洲,喜歡溫暖溼潤的環境,臺灣一年四季都有生產,但以8至10月所產最好吃,而市面上最為普遍的木瓜,則屬果肉鮮紅的黑柿木瓜。

剖開果實,中間有許多堅硬的小種子,種皮外則有一層透明膠質的假種皮包圍。木瓜酵素可以幫助分解肉食,尤其尚未成熟的青木瓜含量大約是紅木瓜的2倍,所以很多人愛吃涼拌青木瓜。對剛生產完的媽媽來說,因為需要進補常吃肉食,木瓜很適合她們食用,既溫和又營養。

【聰明辨別木瓜】

選購時最好是找果形較橢圓形、軟硬適中、尾端稍尖、且重量較重的,比較汁多甜美,不要有外傷、凹陷,才能保存較久。
 從色澤上可以看出木瓜的成熟度,全綠色約要等7到10天才會熟,橘黃或橘綠相間的木瓜則可放置1到3天,色澤呈橘黃或橘紅色則表示已經成熟,可以馬上食用。



【木瓜營養素一比】

木瓜有10多種氨基酸及鈣、鐵等,還含有木瓜酵素、番木瓜鹼等。尤其維生素C的含量是蘋果的48倍,半個中等大小的木瓜,就能提供一天所需。而且熱量比蘋果、橙子等的熱量都低,每100克只有27大卡。

簡易自製木瓜優格果昔

材料:木瓜 200克
優酪乳 500ml
蜂蜜 適量



做法:1.將木瓜削皮挖籽後切塊。
 2.將所有材料放入調理機中,蓋上蓋子按下啟動鍵打60秒,按下停止鍵。
 3.取一個杯子將打好的木瓜優格果昔倒出,即可食用。

*所有食物請依自己身體狀況適量食用,若有疑問請諮詢醫生。

資料來源:農業兒童網

112年12月營養小常識 - 木瓜

有獎徵答站

年 班

姓名:

(1)請問下列敘述,何者正確?

(1).木瓜喜歡寒冷的環境
 (2).木瓜一年四季都有生產,市面上普遍為黑柿木瓜

(3).木瓜內部沒有種子

(12)請問下列敘述何者正確?

(1).從色澤上無法看出木瓜的成熟度

(3).木瓜的維生素C含量極少

(2).選購時盡量找果形橢圓形、軟硬適中、重量較重的



請於12/20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113年1月菜單

*每周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改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品, 不适合其過敏體質者食用**

◎消費者服務專線: (02)2506-2857 ◎營養師: 林家軒(營養字第071230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
2	二	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	蒜香豬排 <small>CAS里肌肉排 蒜末</small>	金菇炒肉絲 <small>金針菇 CAS肉絲 紅蘿蔔 乾木耳 青蔥</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜 蒜末</small>	番茄雞湯 <small>番茄 CAS骨髓丁 薑絲</small>	水果	牛奶	4	2.8	1.6	1	1	2.5	221	231	823
3	三	蕎麥飯 <small>白米 蕎麥</small>	泰式打拋肉片 <small>CAS肉片 番茄 醃豆 九層塔</small>	花椰肉茸 <small>花椰菜 青花菜 CAS絞肉</small>	青江菜 <small>青江菜 蒜末</small>	山藥雞湯 <small>山藥 CAS骨髓丁 枸杞</small>	水果		4.2	2.3	1.7		1	2.4	136	141	670
4	四	紫菜鮮蔬蛋拌 <small>有機白米 有機糙米 玉米 紅蘿蔔 CAS帶殼蛋 青蔥 紫菜 芹菜 乾木耳</small>	●酥炸魚 <small>鱸魚排 杏仁片</small>	高麗菜包*1 <small>高麗菜包</small>	有機山茼蒿 <small>有機山茼蒿 蒜末</small>	扁蒲大骨湯 <small>扁蒲 CAS大骨 枸杞</small>	水果		6.1	3.1	1.1		1	2.5	81	84	855
5	五	五穀飯 <small>白米 五穀米</small>	麻油雞翅 <small>CAS雞翅 麻油</small>	乾炒脆薯 <small>馬鈴薯 CAS肉絲</small>	油麥菜 <small>油麥菜 蒜末</small>	四神雞湯 <small>大蔥仁 CAS骨髓丁 茯苓 蓮子 芡實</small>	水果		5.1	2.5	0.7		1	2.3	66	69	723
8	一	肉燥炒米粉 <small>濕米粉 CAS絞肉 高麗菜 紅蘿蔔 芹菜 乾木耳</small>	●五香爌肉排 <small>豬腹腸排 白芝麻</small>	豆沙包*1 <small>CAS豆沙包</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜 蒜末</small>	韓式大醬湯 <small>非基改板豆腐條 香菇 CAS肉片 青蔥</small>	水果		4.7	0.7	1.1		1	2.4	163	169	575
9	二	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	番茄炒蛋 <small>CAS帶殼蛋 番茄 洋蔥 香菇</small>	芹香燒豆腐 <small>非基改豆腐條 芹菜 紅蘿蔔</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣 蒜末</small>	椰香芋頭西米 <small>芋頭 西谷米 椰子粉</small>	水果	牛奶	4.4	1.6	1.3	1	1	2.4	280	292	748
10	三	紫米飯 <small>白米 紫米</small>	黃燜雞 <small>CAS骨髓丁 CAS雞胸丁 CAS清胸丁 馬鈴薯 青椒</small>	黃瓜炒肉片 <small>大黃瓜 CAS肉片 乾木耳</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉 蒜末</small>	木耳肉絲湯 <small>CAS肉絲 乾木耳</small>	水果		4.2	2.1	1.7		1	2.3	114	118	660
11	四	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	地瓜魚球*3 <small>CAS水蜜桃丁 地瓜</small>	白菜滷 <small>大白菜 CAS肉絲 紅蘿蔔</small>	有機菠菜 <small>有機菠菜 蒜末</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽 CAS帶殼蛋 青蔥</small>	水果	豆奶	4.4	4	1.4		1	2.6	143	148	819
12	五	薏仁飯 <small>白米 大薏仁</small>	焗烤肉柳 <small>CAS肉柳 香菇 起司條 黃椒 紅椒 青蔥</small>	紅燒三角腐 <small>非基改小三角油豆腐 CAS絞肉 青蔥</small>	油菜 <small>油菜 蒜末</small>	青木瓜肉絲湯 <small>青木瓜 CAS肉絲 枸杞</small>	水果		4	3.3	1.1	0.2	1	2.4	281	293	746
15	一	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	韭菜炒蛋 <small>CAS帶殼蛋 韭菜 紅蘿蔔 青蔥</small>	三杯豆腸 <small>非基改豆腸小段 杏鮑菇 九層塔 紅椒</small>	有機山茼蒿 <small>有機山茼蒿 蒜末</small>	芝麻奶露 <small>黑芝麻粉 奶粉</small>	水果		4	2.2	1.4	0.1	1	2.4	271	282	654
16	二	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	鹽酥雞 <small>CAS雞胸丁 地瓜</small>	柴香蘿蔔佃煮 <small>白蘿蔔 CAS豬血糕 筍絲小捲</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜 蒜末</small>	玉米濃湯 <small>玉米 紅蘿蔔 CAS帶殼蛋 洋蔥 馬鈴薯</small>	水果	牛奶	5.1	2.4	1.2	1	1	2.6	215	224	863
17	三	小米飯 <small>白米 小米</small>	番茄肉丁 <small>CAS肉角 番茄 青蔥</small>	海根肉絲 <small>海帶根 CAS肉絲 蒜末</small>	芥藍菜 <small>芥藍菜 蒜末</small>	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜 CAS大骨 枸杞</small>	水果		4	2.1	1.7		1	2.3	174	181	640
18	四	文蛤青醬筆管 <small>筆管麵 文蛤 洋蔥 紅蘿蔔 西洋芹 九層塔</small>	●烤雞腿 <small>CAS雞腿 南瓜籽</small>	芋泥包*1 <small>CAS芋泥包</small>	有機A菜 <small>有機A菜 蒜末</small>	南瓜肉絲湯 <small>南瓜 CAS肉絲 青蔥</small>	水果		2.3	2.5	1.1		1	2.5	108	113	556
19	五	燕麥飯 <small>白米 燕麥</small>	香烤旗魚 <small>旗魚排</small>	結頭菜拌雞 <small>結頭菜 CAS雞胸丁 蒜末</small>	菠菜 <small>菠菜 蒜末</small>	芥菜雞湯 <small>芥菜 CAS骨髓丁 薑絲</small>	水果		4	2.8	1.5		1	2.3	111	115	692

詳細食材明細會彙錄於校園食材登錄平台。

水果飲品類項以營養為主, 每日水果品項會彙錄於校園食材登錄平台。