

臺北市立中正、忠孝、長春國小112年2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)2506-2857 ◎營養師：簡郁慈(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識。

☆ 表示為蔬食日；● 內含物含有堅果種子類

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
13	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	● 咖哩豬肉 <small>豬肉、地瓜、洋葱、紅蘿蔔、核桃仁</small>	蘿蔔佃煮雞丁 <small>白蘿蔔、玉米、雞肉、海帶結</small>	有機山萵蒿 <small>有機山萵蒿</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽、雞蛋</small>	水果		5.0	2.2	1.5		1	2.9	115	120	743
14	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	椒麻雞 <small>雞肉、薑末、紅蘿蔔、洋葱、香菜</small>	芹香杏鮑菇肉片 <small>杏鮑菇、豬肉、西芹、乾木耳</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜</small>	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、雞蛋</small>	水果	牛奶	4.2	2.4	2.0	1	1	2.8	244	254	825
15	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	茄燒肉柳 <small>豬肉、番茄、洋葱、青椒</small>	海根炒肉絲 <small>海根切、薑絲、豬肉、紅椒</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	當歸秀珍菇湯 <small>秀珍菇、大骨、枸杞、當歸</small>	水果		4.0	2.1	2.2		1	2.5	91	95	661
16	四	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	豆瓣魚丁 <small>魚丁、豆腐、紅蘿蔔、青蔥</small>	枸杞蒸南瓜肉末 <small>南瓜、豬肉、枸杞、薑絲</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜</small>	薑絲冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、薑絲</small>	水果		4.7	2.7	1.0		1	2.4	142	148	731
17	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	嫩烤雞翅 <small>雞肉</small>	泡菜年糕 <small>韓式年糕條、豬肉、泡菜、紅蘿蔔、青蔥</small>	A菜 <small>A菜</small>	蒜味雞湯 <small>白花椰菜、雞肉、紅蘿蔔</small>	水果		5.7	2.5	1.3		1	2.3	69	72	783
18	六	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	● 壽喜燒魚丁 <small>魚丁、金針菇、洋葱、紅蘿蔔、青蔥、白芝麻</small>	炸醬炒五丁 <small>胡蘿蔔、香菇、竹筍、豆干、小黃瓜</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜</small>	麻油湯麵線 <small>白麵線、豬肉、枸杞</small>	水果		4.8	2.5	1.7		1	2.6	173	180	744
20	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	條豆炒蛋 <small>雞蛋、條豆、玉米、枸杞</small>	三色干片 <small>非基因改造白豆干片、紅蘿蔔、芹菜、乾木耳</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜</small>	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	水果		4.9	2.6	1.3		1	3	513	534	769
21	二	酸辣麵疙瘩 <small>麵疙瘩、豆腐、竹筍、乾木耳、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、雞蛋</small>		酥炸魚排 <small>魚排</small>	● 芝麻包*1 <small>芝麻包</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜</small>	水果	牛奶	6.2	2.4	1.0	1	1	3.1	247	257	957
22	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	鹹冬瓜燒肉 <small>豬肉、冬瓜、鹹冬瓜、青蔥</small>	紅片青花菜 <small>青花菜、紅蘿蔔、豬肉</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉、薑絲</small>	水果		4.2	2.3	1.8		1	2.6	125	130	684
23	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	拉油里肌 <small>豬肉</small>	番茄黃芽炒雞丁 <small>黃豆芽、番茄、雞肉、香菇、青蔥</small>	有機福山萵苣 <small>有機福山萵苣</small>	味噌青蔥蛋花湯 <small>雞蛋、青蔥、味噌</small>	水果		4.0	1.9	1.3		1	3.2	80	83	660
24	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	馬鈴薯燉雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、茼蒿小捲</small>	哨子油腐 <small>油豆腐、豬肉、紅蘿蔔、乾木耳、青蔥</small>	金菇芥菜 <small>小芥菜、金針菇</small>	黃瓜雞湯 <small>大黃瓜、雞肉、枸杞</small>	水果		4.2	3.4	1.2		1	2.8	197	206	764

詳細食材請向會堂檢核校園食材資訊平台。

水果供應品項以營養為主，每日水果品項會堂檢核校園食材資訊平台。

112年2月營養小常識 - 草莓



簡易自製水果百匯小飯糰

材料：米1杯

- 草莓5顆
- 奇異果1顆
- 鳳梨適量
- 乾酪適量
- 沙拉醬適量

- 做法：1.洗米，以米和水1：1的比例放進電鍋蒸煮
2.將草莓、奇異果、鳳梨切成小丁
3.擦乾水果丁表面的水分後備用
4.取一張保鮮膜，先放上水果



- 5.接著鋪上飯，中間再放乾酪
6.利用保鮮膜塑圓形
7.最後淋上少許沙拉醬，擺盤完成！

【草莓小知識】

一般來說，元宵節過後一直到4月，都是草莓的盛產季，主要產地是苗栗縣、南投縣、臺中市、臺南市，其中以苗栗縣大湖鄉種植面積與產量都居全國之冠。成熟的草莓在採摘及攜帶時容易碰傷，但是大湖卻首開先例，推廣觀光採果，全家老少可以一邊玩一邊親手摘果，休閒樂趣十足。

我們平時吃的水果大都是植物的果實，但草莓卻不一樣，它是假果，是花托在傳播花粉後發育變大的部分，真正的草莓果實反倒是佈滿表面的眾多小點。

【草莓營養素比一比】

草莓的營養非常豐富，每100克鮮果中就含有60毫克維生素C，比蘋果、葡萄含量還高。果肉中含有大量的糖類、蛋白質、有機酸、果膠等物質和豐富的維生素B1、B2、C、PP以及鈣、磷、鐵、鉀等多種人體必需的礦物質。它所含的胡蘿蔔素是合成維生素A的重要物質，豐富的膳食纖維則能幫助消化，都是人體很容易吸收的成分。

【聰明選草莓】

採草莓很有趣，但也有些事項要注意。草莓變紅就代表成熟了，採摘時必須保留半厘米至一厘米的果梗，太長的話容易損害其他草莓。

如果是在市場選購，要選至少呈7至8分熟，外觀均勻不畸形，果色鮮紅有光澤，沒有碰傷而且香氣濃郁的最佳。草莓要保鮮，最好不要疊放，蒂頭要往下，要吃多少就清洗多少，其他則放冰箱保存。

除了現吃外，可以打果汁、冰沙、料理入菜等。由於草莓是低矮的草莖植物，在生長過程中比較容易受到泥土和細菌的汙染，所以入口前一定要記得好好清洗喔！

*所有食物請依自己身體狀況適量食用，若有疑問請教醫生。

資料來源：農業兒童網

112年2月營養小常識 - 草莓

有獎徵答站

() 1. 請問下列敘述，何者正確？

- (1). 一般來說，草莓盛產季在元宵節前
(3). 草莓要保鮮，最好疊放，蒂頭要朝上

(2). 草莓主要產地，其中以苗栗縣大湖鄉種植面積與產量都居全國之冠

() 2. 請問下列敘述，何者正確？

- (1). 草莓是低矮的草莖植物，在生長過程中比較容易受到泥土和細菌的汙染
(3). 草莓果肉中含有大量的糖類、蛋白質、有機酸、果膠等物質和豐富的維生素

- (2). 草莓果實是佈滿表面的眾多小點
(4). 以上皆是



請於2/20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3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: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; ●內客物含有堅果種子類

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	三	紅藜飯 白米、紅藜	蒜泥白肉 豬肉、高麗菜、小黃瓜	海草炒肉絲 海草、豬肉、紅蘿蔔	菠菜 菠菜	薏仁糯米雞湯 大薏仁、長糯米、雞肉	水果		4.6	2.3	1.8		1	2.3	185	193	698
2	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	蔥油雞 雞肉、紅蘿蔔、青蔥	關東煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、豬血糕、玉米、油豆腐	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	枸杞秀珍菇湯 秀珍菇、大骨、枸杞	水果		5.1	2.2	1.3		1	2.5	157	163	729
3	五	五穀飯 白米、五穀米	香芋蒸魚 魚丁、芋頭、紅蘿蔔、青蔥	條豆肉末 綠豆、紅椒、豬肉	青江菜 青江菜	香菇肉絲湯 香菇、豬肉、枸杞	水果		4.5	2.4	1.6		1	2.3	133	138	703
6	一	叻沙鮮蔬炒有機飯 有機白米、有機糙米、雞蛋、豬肉、洋蔥、玉米、紅椒、青蔥	茶香滷雞翅 雞肉	高麗菜包* 高麗菜包	有機廣島菜 有機廣島菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果		5.8	2.9	1.1		1	2.9	134	140	840
7	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●黃金虱目魚柳 虱目魚柳、地瓜、菜花子	白菜燴肉片 大白菜、豬肉、香菇、紅蘿蔔、乾木耳	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、薑絲	水果	牛奶	4.4	2.3	1.4	1	1	3.2	228	237	839
8	三	紫米飯 白米、紫米	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、香菇、紅蔥	焗烤紫茄 茄子、豬肉、起司、青蔥、蒜末	芥藍菜 芥藍菜	豆薯大骨湯 豆薯、大骨、芹菜	水果		4.6	2.3	1.3	0.1	1	2.7	198	207	717
9	四	燕麥飯 白米、燕麥	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥、黃椒、青蔥	蔥燒豆腐 豆腐、香菇、青蔥、乾木耳	有機小白菜 有機小白菜	●芝麻奶露 黑芝麻粉、奶粉	水果		4.0	1.7	1.4	0.1	1	3	357	372	648
10	五	小米飯 白米、紫米	韓式馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	薑燒冬瓜雞丁 冬瓜、雞肉、薑絲	油菜 油菜	客家米苔目 米苔目、韭菜、香菇、豬肉	水果		4.4	2.1	1.9		1	2.6	98	103	694
13	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	海結燒肉 豬肉、海帶結、紅蘿蔔	三色炒杏鮑菇 杏鮑菇、芹菜、紅椒、乾木耳、豬肉	有機青江菜 有機青江菜	扁蒲雞湯 扁蒲、雞肉、枸杞	水果		4.0	2.3	2.0		1	2.5	122	128	671
14	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●蘿蔔燒雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、杏仁片	醋溜高麗菜 高麗菜、豬肉、乾木耳	有機小松菜 有機小松菜	味噌年糕湯 寧波年糕、紅蘿蔔、豬肉、味噌	水果	豆奶	4.7	3.1	1.9		1	2.3	158	164	767
15	三	薏仁飯 白米、薏仁	蒜香爆炒豬柳 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、蒜苗	麻油菜肚腰花 素肚、香腸花、薑片、枸杞	油麥菜 油麥菜	山藥雞湯 山藥、雞肉	水果		4.2	3.5	1.0		1	2.8	101	106	770
16	四	青醬義大利麵 義大利麵、玉米、紅蘿蔔、豬肉、洋蔥、九層塔	七味烤魚 魚排、七味粉	●芝麻包* 芝麻包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	結菜肉絲湯 結菜、豬肉、枸杞	水果		5.6	2.7	1.4		1	2.9	148	154	820
17	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	咕咾肉片 豬肉、洋蔥、青椒、黃椒	花椰菜肉絲 青花菜、乾木耳、紅蘿蔔、豬肉	菠菜 菠菜	絲瓜雞湯 絲瓜、雞肉	水果		4.0	2.3	1.9		1	2.5	111	115	669
20	一	紅藜飯 白米、紅藜	古早味蒸蛋 雞蛋、香菇	五香大溪豆干 大溪豆干、青蔥、紅椒、金針菇	有機味美菜 有機味美菜	四寶甜湯 紫米、綠豆、薏仁、花生	水果		5.3	2.4	1.0		1	2.3	321	334	739
21	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	里肌肉排 豬肉	土豆炒雞丁 馬鈴薯、雞肉、紅蘿蔔、青椒	有機山萵苣 有機山萵苣	三絲羹湯 豬肉、香菇、竹筍、乾木耳、紅蘿蔔、雞蛋、青蔥	水果	牛奶	4.6	2.7	1.2	1	1	3.1	187	195	867
22	三	小米飯 白米、小米	粉蒸肉 豬肉、地瓜、白米	客家小炒 豆干、鮑耳絲、豬肉、芹菜、青蔥	小白菜 小白菜	米豆封雞湯 大芥菜、雞肉、鴻喜菇、白豆醬	水果		4.7	3.7	1.0		1	2.4	439	457	803
23	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	酥炸咖哩魚 魚排、咖哩粉	黃瓜燴肉片 大黃瓜、乾木耳、豬肉、枸杞	有機福山萵苣 有機福山萵苣	粗米粉湯 粗米粉、豬肉、韭菜	水果		4.3	2.4	1.6		1	3	74	77	714
24	五	五穀飯 白米、五穀米	茄燒雞丁 雞肉、番茄、洋蔥	●宮保花生烤麩 烤麩、香菇、水煮花生、乾木耳	青江菜 青江菜	肉骨茶燉雞湯 雞肉、玉米、金針菇	水果		4.2	3.6	1.3		1	2.7	118	123	775
25	六	燕麥飯 白米、燕麥	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、薑泥	紅棗蒸南瓜雞丁 南瓜、紅棗、雞肉、薑絲	有機高麗菜 有機高麗菜	蒲瓜蛋花湯 扁蒲、雞蛋、枸杞	水果		4.7	2.2	1.1		1	2.3	88	91	690
27	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	蒜泥蒸魚排 魚排、飯條	日式大根煮 白蘿蔔、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、青蔥	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋	水果		4.7	2.3	1.6		1	2.3	123	128	708
28	二	芋頭鹹粥 有機白米、有機糙米、芋頭、高麗菜、香菇、芹菜、紅蔥末	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋、豆醬、紅蘿蔔、青蔥	豆沙包* 豆沙包	有機油江菜 有機油江菜	●香滷大油豆腐花生 非基因改造四角油豆腐、水煮花生、香茅	水果		6.6	1.9	1.5		1	2.9	261	271	838
29	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	糖醋雞丁 雞肉、小黃瓜、紅椒	乾煸條豆 綠豆、豬肉、紅蘿蔔	A菜 A菜	紅棗雞湯 冬瓜、雞肉、紅棗	水果		4.0	2.4	1.8		1	2.4	72	75	679
30	四	薏仁飯 白米、薏仁	●椒鹽烤雞腿 雞肉、白芝麻	高麗菜炒豆捲 高麗菜、豆捲、乾木耳	有機小白菜 有機小白菜	黃芽大骨湯 黃豆芽、紅蘿蔔、大骨、青蔥	水果		4.0	2.7	1.6		1	2.7	148	155	702
31	五	紫米飯 白米、紫米	沙茶肉片 豬肉、洋蔥、青椒、青蔥	鮮蔬炒年糕 寧波年糕、杏鮑菇、香菇、青蔥、紅蘿蔔、豬肉	油麥菜 油麥菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、雞肉、枸杞	水果		5.2	2.3	1.5		1	2.9	67	70	757

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。

水果採購品項以當季為主,每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。