

# 臺北市立中正、忠孝、長春國小111年02月菜單

\*每週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, 不适合其過敏體質者食用\*\*

◎消費者服務專線: (02)2506-2851 ◎營養師: 閻都恩(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
11	五	小米飯 白米、小米	鐵板豬柳 豬肉、洋葱、杏鮑菇、豆莢	黃瓜炒雞肉 大黃瓜、雞肉、木耳、金針菇	小白菜 小白菜	小魚味噌蛋花 雞蛋、青蔥、小魚干	水果		4.0	2.2	1.9		1	2.6	124	129	673
14	一	紫米飯 白米、紫米	拉油里肌 豬肉	醬燒麵腸 麵腸、紅蘿蔔、芹菜、青蔥、香菇	有機高麗菜 有機高麗菜	海結雞湯 海帶結、薑絲、雞肉	水果		4.0	3.1	1.1		1	3.1	85	89	739
15	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	麻婆拌年糕 年糕、豬肉、青蔥、木耳	有機小松菜 有機小松菜	扁蒲蛋花湯 扁蒲、雞蛋	水果	牛奶	5.7	2.4	1.4	1	1	2.5	228	238	905
16	三	五穀飯 白米、五穀米	蒸肉餅 豬肉、豆薯豆腐、香菇、紅蘿蔔	番茄黃芽 番茄、黃豆芽、豬肉、青蔥、芹菜	菠菜 菠菜	薑絲芥菜湯 大芥菜、大骨、薑絲	水果		4.2	2.1	1.7		1	2.4	148	154	661
17	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	滷雞翅 雞肉	白菜滷 大白菜、豬肉、紅蘿蔔、香菇	有機山茼蒿 有機山茼蒿	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、雞蛋	水果		4.4	2.4	1.7		1	2.6	94	98	707
18	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	●凍腐燒魚 魚丁、凍豆腐、紅椒、木耳、核桃仁	紅棗蒸南瓜 南瓜、雞肉、紅棗、薑絲	油麥菜 油麥菜	當歸鮮菇湯 當歸、枸杞、杏鮑菇、金針菇、大骨	水果		4.5	2.4	1.2		1	2.4	128	133	696
21	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	糖醋肉 豬肉、洋葱、黃椒、青椒	高麗炒肉片 高麗菜、紅蘿蔔、豬肉	有機油江菜 有機油江菜	結菜雞湯 結菜、雞肉	水果		4.0	2.3	2.1		1	2.9	130	135	691
22	二	酸辣麵吃痞 麵吃痞、豆腐、竹筍、木耳、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、雞蛋	●酥炸魚排 魚排、杏仁片	小白饅頭*2 小白饅頭	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	*	水果	牛奶	6.0	2.4	1.0	1	1	3	271	282	941
23	三	燕麥飯 白米、燕麥	芋頭燒雞 雞肉、芋頭、紅蘿蔔	條豆炒肉絲 條豆、豬肉	油麥菜 油麥菜	冬瓜秀珍菇湯 冬瓜、大骨、秀珍菇	水果		4.5	2.2	1.6		1	2.7	100	104	701
24	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	洋芋炒蛋 馬鈴薯、雞蛋、紅蘿蔔	三杯豆干 豆干、九層塔、薑片、紅蘿蔔、蒜頭、杏鮑菇	有機青松菜 有機青松菜	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥	水果		5.3	2.3	1.1		1	2.9	439	457	763
25	五	紅藜飯 白米、紅藜	椒麻雞 雞肉、薑末、紅蘿蔔、香菜、洋葱	薑絲海草 海草、薑絲、豬肉	A菜 A菜	羅宋湯 高麗菜、大骨、番茄、西芹	水果		4.0	2.4	1.7		1	2.7	128	133	682

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。

水果供應品項以營養為主, 每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。

## 111年2.3月營養小常識 - 枇杷

### 簡易自製枇杷果醬

材料：枇杷 600克（去皮）  
檸檬 1顆  
冰糖 適量

- 做法：1. 枇杷洗淨，去皮去核，浸冷水中  
2. 將果肉取出切丁，放入鍋中  
3. 放入冰糖  
4. 開火煮，中途要不時的攪一攪  
5. 熬到粘稠的時候，加入檸檬汁  
6. 待冷卻後裝罐，並放冷藏即可完成



### 【枇杷小知識】

春回大地萬象新，「枇杷仙子」也悄悄來到人間！枇杷外形渾圓可愛，顏色又是漂亮的橙紅，果肉汁多香甜、入口即化，是大人小孩都難抗拒的水果。

你有沒有發現，為什麼枇杷和琵琶的發音一樣呢？枇杷原產於中國東南部，因為果實形狀長得像琵琶樂器而得名。臺灣早期的品種都是從大陸引進，果肉薄、果粒小，種植的人不多，也不受大家喜愛，後來在日據時代由日人引進茂木種，試種非常成功，幾乎成了目前唯一的品種。不過，枇杷是常綠溫帶作物，對生長環境的要求可是很挑剔的，不能多雨又怕寒害，所以主要產區多集中在中部，像臺中市新社區的頭橋和二橋、太平區頭汴山區及大坑山區。

新鮮枇杷水果好吃，果肉還可以製成蜜餞，甚至是果醬、枇杷茶，枇杷葉還能和中藥材製成枇杷膏、枇杷糖，當成保健用品。

### 【聰明挑選枇杷】

好吃的枇杷要怎麼選購呢？你可以找果形短橢圓、色澤黃橙色、表皮絨毛完整、果實沒有鬆軟或膨脹現象、沒有病蟲害斑斑及機械傷疤痕的，就是品質好的枇杷。新鮮枇杷可以存放4到5天，而且只要放置在陰涼地方就好，放在冰箱反而會讓枇杷變黑變質。



**水果**

● 枇杷

**枇杷**

產期：2月、3月、4月、5月

產地：臺中市、苗栗縣、南投縣、臺東縣

● 圓胖的春之仙子 枇杷好吃又可愛

● 農業知識人口網-枇杷

● 台灣農民力-枇杷

### 【枇杷營養素比一比】

枇杷含有許多像是胡蘿蔔素、維生素B、C、脂肪、蛋白質、鈉、鉀、鐵及磷等對人體新陳代謝有益的物質，更是具有養生功效的春季水果。

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，若有疑問請諮詢醫生。

### 有獎徵答站

#### 111年2.3月營養小常識 - 枇杷

(1) 請問下列敘述，何者正確？

- (1) 枇杷產期為1月  
(2) 枇杷產期為2月、3月、4月、5月  
(3) 枇杷產期為6月、7月、8月、9月、10月

(2) 請問下列敘述，何者正確？

- (1) 枇杷含胡蘿蔔素、維生素A、B、脂肪、蛋白質  
(2) 枇杷含胡蘿蔔素、維生素B、C、脂肪、蛋白質  
(3) 枇杷含胡蘿蔔素、維生素A、D、脂肪、蛋白質  
(4) 以上皆是



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111年03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: 閻都恩(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	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	麻油雞 <small>雞肉、高麗菜、枸杞</small>	關東煮 <small>白蘿蔔、紅蘿蔔、豬血糕、玉米、油豆腐</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋</small>	水果	牛奶	5.1	2.5	1.4	1	1	3.3	291	304	909
2	三	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	孜然燒肉 <small>豬肉、青椒、黃椒</small>	魚香紫茄 <small>茄子、豬肉、青蔥、蒜末</small>	小白菜 <small>小白菜</small>	山藥大骨湯 <small>山藥、大骨、枸杞</small>	水果		4.2	2.1	1.5		1	2.7	105	110	668
3	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●椒鹽魚排 <small>魚排、菜瓜子</small>	黃瓜燴雞丁 <small>大黃瓜、木耳、雞肉</small>	有機菠菜 <small>有機菠菜</small>	沙茶米粉湯 <small>滷米粉、豬肉、紅蘿蔔、木耳絲</small>	水果		4.3	1.9	1.3		1	2.9	92	96	741
4	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	泡菜燒肉 <small>豬肉、泡菜、大白菜、紅蘿蔔、青蔥</small>	●紅燒花生烤麩 <small>烤麩、香菇、木耳、花生</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	金菇雞湯 <small>金針菇、雞肉、枸杞</small>	水果		4.0	3.3	1.6		1	2.4	95	99	732
7	一	奶油義大利螺旋麵 <small>螺旋麵、洋蔥、馬鈴薯、豬肉、杏鮑菇、西洋芹</small>	●薄皮嫩雞翅 <small>雞肉、白芝麻</small>	黑糖小饅頭*2 <small>黑糖小饅頭</small>	有機山茼蒿 <small>有機山茼蒿</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果		4.8	2.5	1.1		1	3.4	91	95	764
8	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	紅蘿蔔蒸蛋 <small>雞蛋、紅蘿蔔、青蔥</small>	蒜香大溪豆干 <small>大溪豆干、蒜苗、青蔥、紅椒、金針菇</small>	有機大白菜 <small>有機大白菜</small>	●芝麻奶露 <small>黑芝麻粉、奶粉</small>	水果		4.0	2.6	1.0	0.2	1	3.1	386	402	717
9	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	泰式打拋肉片 <small>豬肉、番茄、洋蔥、綠豆、九層塔</small>	焗烤青花菜 <small>青花菜、豬肉、起司絲</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	鮮菇雞湯 <small>香菇、雞肉、枸杞</small>	水果		4.0	2.3	2.0	0.1	1	2.5	152	158	684
10	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	清燉豬肉 <small>豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔</small>	枸杞蒸南瓜 <small>南瓜、豬肉、枸杞</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣</small>	三絲羹湯 <small>豬肉、紅蘿蔔、木耳、竹筍</small>	水果		4.7	2.0	1.3		1	2.4	77	81	684
11	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	炸魚薯條 <small>虱目魚柳*3、地瓜</small>	番茄肉醬 <small>番茄、洋蔥、豬肉</small>	菠菜 <small>菠菜</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、薑絲</small>	水果		4.5	2.5	1.4		1	2.3	113	118	780
14	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	沙茶肉柳 <small>豬肉、洋蔥、芹菜、紅蘿蔔</small>	木耳高麗 <small>高麗菜、雞肉、木耳</small>	有機A菜 <small>有機A菜</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉、薑絲</small>	水果		4.2	2.3	1.8		1	2.9	96	100	698
15	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	肉魚 <small>肉魚</small>	鮮菇炒年糕 <small>年糕、香菇、青蔥、紅蘿蔔、豬肉</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜</small>	味噌蛋花湯 <small>味噌、雞蛋、青蔥</small>	水果	牛奶	5.2	2.3	0.9	1	1	2.5	251	261	889
16	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	●宮保花生雞丁 <small>雞肉、青蔥、杏鮑菇、蒜花生</small>	海根肉絲 <small>海帶根、紅椒、豬肉、薑絲</small>	芥藍菜 <small>芥藍菜</small>	玉米大骨湯 <small>玉米、大骨</small>	水果		4.3	2.4	1.5		1	2.8	183	191	706
17	四	小米飯 <small>白米、小米</small>	韭菜炒蛋 <small>雞蛋、韭菜、香菇、青蔥</small>	麻油素肚 <small>素肚、木耳、豆干、紅蘿蔔</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣</small>	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	水果		4.8	2.5	1.1		1	3	232	241	741
18	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	親子丼 <small>雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋</small>	花椰肉片 <small>青花菜、豬肉、木耳</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	蘿蔔肉絲湯 <small>白蘿蔔、豬肉、香菜</small>	水果		4.0	2.7	1.9		1	2.3	142	148	693
21	一	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	●咖哩豬 <small>南瓜、豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、核桃仁</small>	乾煸條豆 <small>綠豆、豬肉、紅椒</small>	有機包心白菜 <small>有機包心白菜</small>	結菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉</small>	水果		4.2	2.3	1.6		1	2.6	95	99	681
22	二	香菇瘦肉粥 <small>有機白米、有機糙米、豬肉、芹菜、高麗菜、香菇、紅蘿蔔、紅蔥末</small>	蔥油雞腿 <small>雞肉</small>	芝麻包*1 <small>芝麻包</small>	有機廣島菜 <small>有機廣島菜</small>	*	水果		6.2	2.7	1.1		1	2.3	126	132	823
23	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	鹹冬瓜燒肉 <small>豬肉、冬瓜、鹹冬瓜、青蔥</small>	豆干小炒 <small>豆干、青蔥、豬肉</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	肉骨茶湯 <small>杏鮑菇、大骨、枸杞</small>	水果		4.0	2.9	1.3		1	2.8	339	353	716
24	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	義式香料烤魚 <small>魚排</small>	紅片扁蒲雞丁 <small>扁蒲、木耳、紅蘿蔔、雞肉</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜</small>	豆薯雞湯 <small>豆薯、雞肉</small>	水果		4.1	2.4	1.3		1	2.6	114	119	753
25	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	唐揚炸雞*3 <small>雞肉、馬鈴薯</small>	糖醋豆包 <small>豆包、芹菜、黃椒、紅椒</small>	A菜 <small>A菜</small>	枸杞青木瓜大骨湯 <small>青木瓜、枸杞、薑絲、大骨</small>	水果		4.3	3.8	1.3		1	3.2	86	90	819
28	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	黃瓜炒蛋 <small>大黃瓜、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥</small>	和風燒豆腐 <small>豆腐、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥</small>	有機菠菜 <small>有機菠菜</small>	四寶甜湯 <small>紅豆、紫米、花豆、紅棗</small>	水果		4.9	1.6	1.5		1	2.9	134	139	690
29	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	海結燒肉 <small>豬肉、海帶結、麵輪</small>	韓式拌黃芽 <small>黃豆芽、木耳、豬肉、青蔥</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、奶粉</small>	水果	牛奶	4.2	2.3	1.8	1	1	3.3	273	284	796
30	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	●杏片紅蘿蔔燒雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、山藥、杏仁片</small>	醬燒素雞 <small>素雞、雪白菇、紅蘿蔔、青蔥</small>	小白菜 <small>小白菜</small>	芥菜大骨湯 <small>大芥菜、大骨、薑絲</small>	水果		4.1	3.2	1.3		1	3.1	156	162	760
31	四	炸醬麵 <small>小白烏龍麵、豬肉、非基改碎干丁、紅蘿蔔、小黃瓜、青蔥</small>	拉油里肌 <small>豬肉</small>	小白饅頭*2 <small>小白饅頭</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜</small>	洋芋雞湯 <small>馬鈴薯、雞肉、枸杞</small>	水果		3.7	3.4	1.0		1	3	279	290	731