

# 臺北市立中正、忠孝、長春國小111年8.9月菜單

\*每週二因定例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，不適者其過敏體質者食用\*\*  
◎消費者服務專線：(02)2506-2857 ◎營養師：周郁廷(營養字第007679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	
30	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、茼蒿小卷	豆捲燒冬瓜 冬瓜、肉鬆、豬肉、枸杞	有機空心菜 有機空心菜	海結雞湯 海帶結、雞肉	水果		4.1	2.3	1.7	1	2.5	97	101	679		
31	三	燕麥飯 白米、燕麥	●醬煮地瓜雞 雞肉、地瓜、青蔥、白芝麻	豆酥條豆 條豆、豆酥、豬肉	小白菜 小白菜	肉骨茶湯 香鮑菇、豬肉、肉骨茶包	水果		4.5	2.5	1.5	1	2.4	146	152	708		
1	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	糖醋魚丁 魚丁、洋蔥、青蔥、黃椒	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、豬血糕、玉米	有機小松菜 有機小松菜	扁蒲蛋花湯 扁蒲、雞蛋、枸杞	水果		5.0	2.5	1.4	1	2.5	152	159	745		
2	五	薏仁飯 白米、薏仁	宮保雞丁 雞肉、豆干、青蔥	醋溜高麗菜 高麗菜、豬肉、乾木耳	油麥菜 油麥菜	竹筍大骨湯 竹筍、紅蘿蔔、大骨、青蔥	水果		4.0	3.0	1.7	1	2.3	256	267	708		
5	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	絲瓜滑蛋 絲瓜、雞蛋、鴻喜菇、枸杞	麻婆豆腐 秀珍菇、香菇、板豆腐、紅蘿蔔、青蔥	有機油江菜 有機油江菜	綠豆燕麥湯 綠豆、燕麥	水果		5.1	1.6	1.3	1	3	195	203	703		
6	二	和風雙菇豬拌有機飯 有機白米、有機糙米、豬肉、香菇、香鮑菇、紅蘿蔔、枸杞	●香滷雞腿 雞肉、杏仁片	芋泥包*1 芋泥包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、青蔥、味噌	水果	牛奶	6.2	3.0	1.0	1	2.4	242	252	972		
7	三	小米飯 白米、小米	壽喜燒肉片 豬肉、洋蔥、金針菇、紅蘿蔔	海茸炒肉絲 海茸、芹菜、豬肉、薑絲	地瓜葉 地瓜葉	南瓜紅棗雞湯 南瓜、雞肉、紅棗	水果		4.1	2.3	1.8	1	2.5	195	203	676		
8	四	紫米飯 白米、紫米	酥炸肉魚 肉魚	鮮蔬炒年糕 年糕、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、青蔥、乾木耳	有機白莧菜 有機白莧菜	青木瓜肉絲湯 青木瓜、豬肉、枸杞	水果		5.2	2.4	1.1	1	3.2	141	147	771		
9	五	中秋節																
12	一	五穀飯 白米、五穀米	黃金魚球*3 魚丁、馬鈴薯	木須黃瓜 大黃瓜、豬肉、紅蘿蔔、乾木耳	有機小白菜 有機小白菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋、豬肉	水果		4.6	2.4	1.8	1	3.3	118	123	751		
13	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩豬肉 豬肉、南瓜、紅蘿蔔、洋蔥	醬炒杏鮑菇油腐 杏鮑菇、油豆腐、乾木耳、青蔥	有機味美菜 有機味美菜	扁蒲雞湯 扁蒲、雞肉、枸杞	水果		4.3	2.5	1.5	1	2.9	156	162	713		
14	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蘿蔔燉雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥	焗烤紫茄 茄子、洋蔥、青蔥、起司塊	A菜 A菜	蓮藕大骨湯 蓮藕、薏仁、大骨、青蔥	水果		4.5	2.3	1.7	0.1	2.7	117	122	724		
15	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	香菇蒸蛋 香菇、雞蛋、青蔥	五香豆干 豆干、紅蘿蔔、乾木耳、青蔥	有機空心菜 有機空心菜	●芝麻奶露 黑芝麻粉、奶粉	水果		4.0	2.4	1.0	0.1	2.5	494	515	671		
16	五	燕麥飯 白米、燕麥	蔥番茄汁燒肉片 豬肉、洋蔥、番茄、青蔥	麻油絲瓜鮮魷 絲瓜、豆腐、魷魚條、枸杞	青江菜 青江菜	鮮菇蛋花湯 金針菇、香菇、雞蛋	水果		4.0	2.0	1.9	1	2.3	111	116	642		
19	一	鮮蔬搶鍋麵(麵湯分開) 小烏龍麵、豬肉、高麗菜、番茄、雞蛋、青蔥																
20	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●鹽酥雞*3 雞肉、地瓜、筍瓜子	八寶肉醬 洋蔥、豆干、紅蘿蔔、香菇、豬肉、條豆、青蔥、乾木耳	有機小松菜 有機小松菜	金菇肉絲湯 金針菇、豬肉、青蔥	水果	牛奶	4.5	3.3	1.6	1	3.2	332	346	929		
21	三	紅藜飯 白米、紅藜	沙茶肉柳 豬肉、空心菜、紅椒	冬瓜煮物 冬瓜、豬肉、青蔥、玉米	芥藍菜 芥藍菜	山藥雞湯 山藥、雞肉、紅棗	水果		4.3	2.9	1.9	1	2.8	171	179	753		
22	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	樹子蒸魚排 魚排、綠豆芽、樹子、薑泥、枸杞	肉片高麗 高麗菜、豬肉、乾木耳	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、板豆腐、雞蛋、乾木耳、豬肉	水果		4.0	2.7	1.8	1	2.3	200	209	688		
23	五	小米飯 白米、小米	腐乳雞丁 雞肉、白蘿蔔、青蔥	芹香干片 豆干、芹菜、紅蘿蔔、乾木耳	地瓜葉 地瓜葉	客家米苔目 米苔目、韭菜、香菇、豬肉	水果		4.3	3.0	1.4	1	2.4	367	383	726		
26	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●椒鹽魚排 魚排、南瓜籽	南瓜蒸雞丁 南瓜、雞肉、枸杞	有機白莧菜 有機白莧菜	絲瓜三鮮湯 絲瓜、豬肉、雞蛋、枸杞	水果		4.8	2.4	0.9	1	3.1	141	147	734		
27	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	黃瓜炒蛋 大黃瓜、雞蛋、青蔥、枸杞	醬燒豆腸 豆腸、香菇、紅蘿蔔、青蔥	有機油江菜 有機油江菜	冬露山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	水果	豆奶	4.0	2.9	1.2	1	3	188	196	722		
28	三	紫米飯 白米、紫米	蓮藕燉肉 豬肉、紅蘿蔔、蓮藕、青蔥	黃芽炒肉絲 黃豆芽、豬肉、青蔥、乾木耳	空心菜 空心菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、紅棗	水果		4.3	2.3	1.6	1	2.4	111	115	674		
29	四	番茄肉醬義大利麵 義大利麵、番茄、洋蔥、豬肉、香鮑菇、秀珍菇	拉油里肌 豬肉	●芝麻包*1 芝麻包	有機小白菜 有機小白菜	薑絲紫菜湯 紫菜、金針菇、薑絲	水果		5.3	2.6	1.4	1	2.9	116	120	794		
30	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	照燒魚丁 魚丁、板豆腐、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉、乾木耳、青蔥	油麥菜 油麥菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯、大骨、青蔥	水果		4.2	2.3	1.7	1	2.4	89	93	680		

鮮食材料均由會豐農產提供，每日水果由會豐農產提供，每日水果由會豐農產提供。

## 111年8.9月營養小常識 - 文旦柚

### 【文旦柚小知識】

柚子是中秋節最應景的水果，因為它的外形渾圓可愛、象徵團圓，加上柚子的「柚」和庇佑的「佑」同音，所以也被認為有吉祥的含義。而且柚子一身是寶，從裡到外都能利用，果皮可以用來沐浴或點燃後防蚊，果肉則甜嫩多汁，果皮和果肉間的白色海綿層，甚至還能拿來入菜，口感獨特。

柚子不僅香氣非常特別，而且耐儲存，常溫下可貯藏2到3個月。目前在臺灣種植了很多品種，各有不同滋味，皆有眾多的支持者，其中以臺南麻豆文旦最知名，因為臺灣引進文旦時，在麻豆種植的品質最好，地方就以此命名，其他主要產區還有苗栗、嘉義、花蓮，現在各地慢慢都有自己的文旦品牌，像龍岡文旦，也是很受大家喜愛的品種。



### 【文旦柚營養比一比】

柚子含豐富的纖維素、礦物質、酵素、檸檬酸、番茄紅素、類黃酮、胡蘿蔔素、維生素C和鈣，具抗氧化作用，其中鈣的含量更遠超過一般的水果。

### 【文旦柚聰明選】

好的文旦表皮光滑，毛孔越細越好，果形以上窄下寬為原則，有點類似不倒翁，底部開闊而略微內凹，重量約400至600公克，托在手上會有沉甸甸的果實感覺最好，如果想馬上品嚐，應選果皮呈淡黃色的，若要久放才享用，則應選果皮略黃綠的，可存放兩個月左右都沒問題。

\*所有食物請依自己身體狀況適量食用，若有疑問請諮詢教保生。

資料來源:農業兒童網

### 111年8.9月營養小常識 - 文旦柚

### 有獎徵答

(1)請問下列敘述，何者正確？

- (1)柚子的「柚」和庇佑的「佑」同音，所以也被認為有吉祥的含義。
- (3)柚子的「柚」和庇佑的「佑」同音，所以也被認為有災難的含義。

(2)請問下列敘述何者正確？

- (1)柚子具抗氧化作用
- (3)柚子鈣的含量更遠超過一般的水果。

(2)柚子的「柚」和庇佑的「佑」同音，所以也被認為有搖滾的含義。

- (2)柚子含豐富的纖維素、礦物質、酵素、檸檬酸、番茄紅素、類黃酮、胡蘿蔔素、維生素C和鈣。
- (4)以上皆是。



請於9/20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。