

臺北市立中正、忠孝、長春國小113年4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,不適合某些過敏體質者食用**
 ©消費者服務專線:(02)2506-2851 ©營養師:林宏輝(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識。

☆ 表示為素食日; ● 內食物含有堅果種子類

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	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	洋芋燒雞 雞肉 馬鈴薯 紅蘿蔔	韭菜炒豬肉 韭菜 豬肉 紅蘿蔔 乾木耳	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	味噌豆腐湯 非基改豆腐 柴魚片 大骨 味噌	水果		4.3	2.4	1.2		1	2.3	118	123	673	
2	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	樹子蒸魚 旗魚排 樹子 杏鮑菇	清炒蒲瓜肉片 烏溜 豬肉 乾木耳 紅蘿蔔	有機油江菜 有機油江菜 蒜末	大根大骨湯 白蘿蔔 大骨 香菜	水果	牛奶	4.3	2.7	1.7	1	1	2.5	228	237	838	
3	三	園遊會補假																
4	四	兒童節及清明節 放假二日																
5	五	兒童節及清明節 放假二日																
8	一	酸辣螺旋麵 螺旋麵 非基改豆腐 蒜 豬肉 紅蘿蔔 竹筍 乾木耳 青蔥	拉油里肌 里肌內排	●芝麻包1 芝麻包	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	*	水果		5.5	2.7	1		1	2.4	127	133	778	
9	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	●烤雞腿 雞腿 南瓜籽	鳳梨炒木耳 有機黑木耳 豬肉 鳳梨	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	紫菜蛋花湯 帶殼蛋 紫菜	水果	牛奶	4	2.9	1.2	1	1.2	2.4	237	247	821	
10	三	五穀飯 白米 五穀米	洋蔥玉米雞 雞肉 玉米 洋蔥 紅蘿蔔 蒜泥	海茸炒肉片 海茸 豬肉 紅蘿蔔 薑	青江菜 青江菜 蒜末	秀珍菇大骨湯 秀珍菇 大骨 枸杞	水果		4.6	2	1.6		1	2.3	175	182	674	
11	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	黃瓜炒蛋 帶殼蛋 大黃瓜 紅蘿蔔 乾木耳	香滷油豆腐 非基改油豆腐 白蘿蔔 香菇	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	桂圓紅棗銀耳湯 桂圓 紅棗 白木耳	水果		4	1.6	1.3		1	2.7	169	176	619	
12	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	酥炸魚丁*3 烏魚丁 馬鈴薯 九層塔	紅燒紫茄 茄子 豬肉 青蔥	菠菜 菠菜 蒜末	蒲瓜雞湯 蒲瓜 雞肉 青蔥	水果		4.2	2.8	1.4		1	2.6	98	102	720	
15	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	●香茅滷爌肉 豬腹腸排 杏仁片	小瓜豆腸 小黃瓜 非基改豆腐 雞肉 乾木耳 紅椒	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	玉米大骨湯 玉米 大骨 紅蘿蔔	水果		4.3	2.6	1.3		1	2.4	127	133	699	
16	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	油蔥雞 雞肉 紅蘿蔔 紅蔥頭 青蔥	白菜滷 山東大白菜 乾木耳 豬肉 香菇	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	芋頭肉片湯 芋頭 豬肉 青蔥	水果	牛奶	4.4	2	1.7	1	1	2.5	241	251	788	
17	三	小米飯 白米 小米	杏菇肉片 雞肉 杏鮑菇 青蔥	洋芋炒雞丁 馬鈴薯 雞肉 紅蘿蔔 乾木耳	油菜 油菜 蒜末	絲瓜雞湯 絲瓜 雞肉 薑絲	水果		4.6	2	1.3		1	2.3	91	95	666	
18	四	紫菜蛋炒飯 白米 玉米 紅蘿蔔 帶殼蛋 青蔥 紫菜	烤月桂香烏魚 烏魚排 月桂葉 蒜末 薑絲	竹筍包1 竹筍包	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	結頭大骨湯 結頭菜 大骨	水果		6.3	2.5	1.2		1	2.5	124	129	836	
19	五	紫米飯 白米 紫米	雞炒三蔬 雞肉 香菇 玉米 南瓜	海帶肉絲 海帶絲 豬肉 紅蘿蔔	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	大滷湯 竹筍 非基改豆腐 紅蘿蔔 乾木耳 青蔥 帶殼蛋 豬肉	水果		4.2	2.3	1.8		1	2.3	145	151	669	
22	一	五穀飯 白米 五穀米	●烤茴香豬排 里肌內排 核桃	金菇絲瓜 絲瓜 金針菇 雞肉 乾木耳	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	當歸肉片湯 白蘿蔔 豬肉 蒜仁	水果		4	2.4	1.8		1	2.4	77	80	674	
23	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	海芽蒸蛋 帶殼蛋 海帶芽 枸杞	五香滷豆包 非基改豆包 紅椒 黃椒 青蔥	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	水果	牛奶	4.9	2.3	1.2	1	1	2.3	288	300	828	
24	三	蕎麥飯 白米 蕎麥	泰式打拋豬 豬肉 香菇 洋蔥 九層塔 蒜頭	冬瓜麵輪 冬瓜 非基改麵粉 紅蘿蔔	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	黃芽雞湯 黃豆芽 雞肉	水果		4	2.9	1.9		1	2.5	173	180	716	
25	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	滷雞翅 雞翅	竹筍炒肉絲 竹筍 紅蘿蔔 雞肉 乾木耳	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	肉骨茶湯 白蘿蔔 大骨 香菇	水果	豆奶	4	3.1	1.5		1	2.6	130	136	726	
26	五	燕麥飯 白米 燕麥	香酥肉魚 肉魚	芹香干片 非基改白豆干 西洋紅 紅蘿蔔 豬肉 乾木耳	油麥菜 油麥菜 蒜末	秀珍菇雞湯 秀珍菇 雞肉 薑絲	水果		4	4.2	1.3		1	2.4	391	407	794	
29	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	紅蘿蔔炒蛋 帶殼蛋 紅蘿蔔 青蔥	壽喜燒豆腐 非基改豆腐 洋蔥 紅椒 黃豆芽	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	黑糖地瓜甜湯 地瓜 黑糖	水果		4.5	1.5	1.4		1	2.4	241	251	634	
30	二	蒜味蛤蚧義大利麵 義大利麵 文蛤 黃椒 洋蔥 紅蘿蔔 豬肉 蒜泥	●烤爌肉排 豬腹腸排 蒜瓜子	豆沙包1 豆沙包	有機山菠菜 有機山菠菜 蒜末	白菜雞湯 大白菜 雞肉 紅蘿蔔	水果	牛奶	5.6	2.3	1.3	1	1	2.3	260	271	878	

詳細食材明細會實錄於校園食材實錄平台。

水果飲品類以營養為主,每日水果類實錄於校園食材實錄平台。

113年4月營養小常識 - 綠竹筍

簡易自製涼拌綠竹筍

材料:綠竹筍2根

做法:

- 1.綠竹筍帶殼放入鍋中加冷水開煮。
- 2.準備冰水、竹筍煮熟後泡入降溫。
- 3.撥開殼,切塊即可食用。
- 4.亦可加入胡麻醬拌勻享用。



【綠竹筍小知識】

有沒有發現,每到夏天餐桌上的綠竹筍料理就會多了起來呢?新北市種植的綠竹筍面積是全臺灣第一名,其中以五股、八里、三峽區產量最多,也最著名。每年5-10月是綠竹筍的產期,其中6月和8月是產量高峰。綠竹原生於中國南部之熱帶和亞熱帶地區,多分布在海拔500公尺以下區域,喜歡溫暖潮濕的氣候,因此溫度和水分對綠竹生長和發筍量多寡影響很多。最適合的溫度範圍在25°C-30°C之間,年降雨量1,400公釐以上,濕潤且排水良好的地區。

【綠竹筍營養素比一比】

綠竹筍熱量低,每100公克只有25大卡,含有豐富的膳食纖維、鉀、鈣、鎂等礦物質,其中以鉀離子的含量豐富,能維持神經與肌肉正常工作,也有助於血壓控制。而竹筍的粗纖維,能夠提高飽足感,且有助於腸道蠕動,保持腸道健康。由於竹筍性寒並含有難溶性草酸,腎功能不全、易結石、腸胃疾病與痛風患者及發育中幼童等就要多注意食用量了。

【綠竹筍挑選4字訣】

①白:切口處水嫩潔白 ②短:筍體短為佳,且葉距離越緊閉則較柔嫩 ③彎:外型矮小彎曲成牛角狀 ④肥:筍體基部肥大厚實,色澤略黯淡

雖然綠竹筍有一個綠字,但挑選時,盡量避免頂端帶青綠色的比較好。因為綠竹筍出土後照射到太陽,筍尖嫩芽部位就會合成一種毒性物質「紫杉甙糖苷」,即是苦味的來源,一般這個過程稱為「出青」。

*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:食農教育資訊整合平台

113年4月營養小常識 - 綠竹筍

有獎徵答站

班級: 年 班

姓名:

- () 1.請問下列敘述,何者正確?
- (1).綠竹筍喜歡溫暖潮濕的氣候
 - (2).綠竹筍盛產期為5至10月
 - (3).綠竹筍富含鉀離子
 - (4).以上皆是
- () 2.請問如何挑選綠竹筍較為正確?
- (1).要選擇頂端帶青綠色者
 - (2).選擇基部較窄且外型纖長者
 - (3).選擇切口處水嫩潔白者



請於4/10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5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,不適合其過敏體質者食用**

◎消費者服務專線: (02)2506-2851 ◎營養師: 林家妤(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	蕎麥飯 白米 蕎麥	迷迭香燒雞肉 雞肉 黃椒 青蔥 蒜仁	豆捲高麗菜 高麗菜 豆捲 紅蘿蔔 木耳 豬肉	空心菜 空心菜 蒜末	青木瓜大骨湯 青木瓜 大骨	水果		4	2	1.8		1	2.3	121	126	641
2	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	羅宋燉肉 豬肉 馬鈴薯 番茄 西洋芹	乾扁菜豆 菜豆 豬肉 紅蘿蔔	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	蓮藕雞湯 蓮藕 雞肉	水果		4.4	2.3	1.4		1	2.5	115	120	682
3	五	小米飯 白米 小米	滷雞腿 雞腿	韭香炒素肚 非基改素肚 乾木耳 韭菜	青江菜 青江菜 蒜末	三絲羹湯 竹筍 紅蘿蔔 豬肉 乾木耳	水果		4	4.1	1.1		1	2.4	135	141	784
6	一	燕麥飯 白米 燕麥	滷香草豬排 里肌肉排 香草	玉米豆莢雞丁 玉米 雞肉 豆莢 紅蘿蔔	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 雞肉 香菜	水果		4.9	2.4	1.2		1	2.6	86	90	732
7	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	柴香燉雞 雞肉 條豆 馬鈴薯 柴魚片	金滑菇炒肉片 金滑菇 豬肉 紅蘿蔔 麻油	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	水果	牛奶	4.2	2	1.1	1	1	2.5	226	235	760
8	三	五穀飯 白米 五穀米	豉汁燒肉 豬肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 豆豉	南瓜燴雞 南瓜 雞肉 紅蘿蔔 乾木耳	油麥菜 油麥菜 蒜末	薏米雞湯 大薏仁 雞肉	水果		5.1	2	1.2		1	2.6	80	84	713
9	四	洋蔥肉絲炒飯 有機白米 有機糙米 豬肉 洋蔥 紅椒 蒜末 青蔥	●蒜烤旗魚 旗魚排 蒜末 鹽果	芋泥包*1 芋泥包	有機油江菜 有機油江菜 蒜末	海芽蛋花湯 海帶芽 帶殼蛋 青蔥	水果		6.2	2.6	1.8		1	2.6	181	189	846
10	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	味噌燒雞 雞肉 紅蘿蔔 杏鮑菇	醬炒年糕 山東大白菜 寧波年糕 紅蘿蔔 豬肉	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	山藥大骨湯 山藥 大骨	水果		5.5	1.9	1.6		1	2.4	129	134	739
13	一	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	醬燒豆腸 非基改豆腸 青蔥 香菇 紅蘿蔔	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	山粉圓甜湯 山粉圓 冬瓜磚	水果		4	2.1	1.1		1	2.3	206	215	632
14	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	薑絲蒸魚 鮭魚排 非基改豆腐 青蔥 薑絲	黃瓜雞丁 大黃瓜 雞肉 乾木耳	有機空心菜 有機空心菜 蒜末	玉米濃湯 玉米 洋蔥 胡蘿蔔 帶殼蛋	水果	牛奶	4.3	2.7	1.6	1	1	2.2	234	244	820
15	三	燕麥飯 白米 燕麥	蔥燒肉柳 豬肉 洋蔥 青蔥 紅蘿蔔	金菇白菜 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 豬肉	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	海結雞湯 海帶結 雞肉	水果		4	2.3	1.9		1	2.3	190	198	660
16	四	紫米飯 白米 紫米	鳳梨醋溜雞 雞肉 鳳梨 紅蘿蔔 乾木耳	西芹炒肉絲 西芹 豆薯 豬肉 紅椒	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	客家米苔目 米苔目 韭菜 豬肉	水果		4.5	2	1.3		1.1	2.5	120	125	676
17	五	小米飯 白米 小米	●葵瓜子滷肉排 豬腹腸排 葵瓜子	絲瓜肉片 絲瓜 豬肉 薑絲 枸杞	油菜 油菜 蒜末	味噌小魚湯 小魚乾 帶殼蛋 青蔥	水果		4	2.2	1.5		1	2.3	114	119	644
20	一	番茄鮭魚義大利麵 義大利麵 番茄 鮭魚圈 洋蔥 蒜末 西芹 鷹粉粉	烤雞翅 雞翅	紅豆包*1 紅豆包	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	秀珍菇大骨湯 秀珍菇 大骨 紅蔥	水果		6	2.6	1.5		1	2.4	125	130	824
21	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	菇菇炒蛋 帶殼蛋 香菇 鴻喜菇 青蔥	家鄉滷味 白蘿蔔 海帶結 非基改五香豆干 紅蘿蔔	有機白莧菜 有機白莧菜 蒜末	綠豆仙草湯 仙草汁 綠豆	水果	牛奶	4.3	1.3	1.4	1	1	2.3	299	312	715
22	三	薏仁飯 白米 薏仁	紅燒雞 雞肉 紅椒 黃椒 青蔥	竹筍炒杏鮑 竹筍 杏鮑菇 豬肉 乾木耳	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	瘦肉湯 乾木耳 豬肉 薑絲 青蔥	水果		4	2.9	1.6		1	2.5	108	113	711
23	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	●滷洋香豬排 里肌肉排 杏仁片 洋香葉	關東煮 白蘿蔔 豬血糕 非基改豆腐 筍 菇 小雞	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	洋芋大骨湯 馬鈴薯 大骨	水果	豆奶	4.9	3.3	1.2		1	2.6	207	216	798
24	五	五穀飯 白米 五穀米	照燒魚丁 水蜜桃丁 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	芋香白菜 大白菜 芋頭 紅蘿蔔 非基改豆包	青江菜 青江菜 蒜末	結菜肉絲湯 結頭菜 豬肉 枸杞	水果		4.3	2.9	1.8		1	2.4	138	144	726
27	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	三杯雞 雞肉 高麗菜 薑片 蒜仁 九層塔	瓠瓜肉片 瓠瓜 豬肉 乾木耳 紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜 蒜末	肉骨雞湯 白蘿蔔 金針菇 雞肉 枸杞	水果		4	2.2	2		1	2.4	111	115	660
28	二	鮮蔬烏龍麵 小烏龍麵 豬肉 高麗菜 番茄 帶殼蛋 青蔥	烤奧勒岡肉排 豬腹腸排	●芝麻包*1 芝麻包	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	*	水果	牛奶	4.5	2.2	1.1	1	1	2.3	249	259	793
29	三	燕麥飯 白米 燕麥	冬瓜燉雞 雞肉 冬瓜 枸杞 青蔥	塔香海茸 海茸 豬肉 紅椒 九層塔	油麥菜 油麥菜 蒜末	米粉湯 細米粉 豬肉 韭菜	水果		4	2.2	1.5		1	2.3	139	145	645
30	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	玉米蒸蛋 帶殼蛋 玉米 青蔥	豆包燴什錦 非基改豆包 香菇 小黃瓜 木耳	有機山菠菜 有機山菠菜 蒜末	●芝麻奶露 黑芝麻粉 奶粉	水果		4.4	2	1	0.1	1	2.4	287	299	664
31	五	紫米飯 白米 紫米	炸虱目魚柳*3 虱目魚柳 地瓜	蒜蓉紫茄 茄子 豬肉 蒜末 青蔥	油麥菜 油麥菜 蒜末	木須肉絲湯 竹筍 豬肉 乾木耳 青蔥	水果		4.2	2.9	1.4		1	2.5	79	82	714