

臺北市立中正、忠孝、長春國小112年10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：黃詠怡(營養字第003906號)

*本群組使用之豬肉、雞肉與蛋類具「台灣優良農產品標章」。

「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 | 一 | 金瓜米粉 濕米粉 南瓜 豬肉 紅蘿蔔 香菇 乾木耳 | ●孜然烤魚 鮭魚片 杏仁片 | 紅豆包 紅豆包 | 有機空心菜 有機空心菜 蒜末 | 秀珍菇大骨湯 秀珍菇 洋蔥 大骨 | 水果 | | 4.9 | 2.8 | 1 | | 1 | 2.3 | 91 | 95 | 742 |
| 3 | 二 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 拉油里肌 里肌肉排 | 黃芽拌肉絲 黃豆芽 豬肉 乾木耳 紅蘿蔔 | 有機味美菜 有機味美菜 蒜末 | 青木瓜雞湯 青木瓜 雞肉 | 水果 | 牛奶 | 4 | 2.6 | 1.6 | 1 | 1 | 2.5 | 241 | 251 | 805 |
| 4 | 三 | 紫米飯 白米 紫米 | 三杯雞 雞肉 豬血糕 杏鮑菇 薑片 蒜仁 九層塔 | 肉茸條豆 條豆 豬肉 紅蘿蔔 豆酥 | 油麥菜 油麥菜 蒜末 | 義式番茄湯 番茄 馬鈴薯 西洋芹 大骨 | 水果 | | 4.7 | 2.2 | 1.6 | | 1 | 2.4 | 97 | 101 | 699 |
| 5 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 海菜炒蛋 帶殼蛋 洋蔥 乾海苔 青蔥 | 豆包燴什錦 豆包 香菇 小黃瓜 木耳 | 有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末 | ●芝麻奶露 黑芝麻粉 奶粉 | 水果 | | 4 | 2.4 | 1.4 | 0.3 | 1 | 2.4 | 361 | 376 | 693 |
| 6 | 五 | 小米飯 白米 小米 | 鹹酥雞 雞肉 地瓜 | 蒜香紫茄 茄子 豬肉 蒜末 青蔥 | 油菜 油菜 蒜末 | 酸辣湯 竹筍 紅蘿蔔 豆腐 乾木耳 帶殼蛋 豬肉 | 水果 | | 4.4 | 2.5 | 1.5 | | 1 | 2.3 | 116 | 121 | 691 |
| 9 | 一 | 國慶日連假 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10 | 二 | 國慶日放假 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | 三 | 五穀飯 白米 五穀米 | 芋頭燒肉 豬肉 芋頭 香菇 | 珍菇黃瓜 大黃瓜 秀珍菇 豬肉 乾木耳 | 地瓜葉 地瓜葉 蒜末 | 薏仁瘦肉湯 薏仁 豬肉 馬鈴薯 | 水果 | | 5.1 | 2.6 | 1.7 | | 1 | 2.3 | 122 | 127 | 753 |
| 12 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 椒麻雞丁 雞肉 杏鮑菇 青蔥 薑末 蒜末 | 日式蘿蔔佃煮 白蘿蔔 豬肉 青蔥 | 有機青松菜 有機青松菜 蒜末 | 玉米濃湯 玉米 洋蔥 紅蘿蔔 帶殼蛋 | 水果 | | 4.3 | 2.2 | 1.6 | | 1 | 2.3 | 108 | 112 | 671 |
| 13 | 五 | 蕎麥飯 白米 蕎麥 | ●金黃炸肉魚 肉魚 南瓜子 | 哨子油腐 小四角油豆腐 豬肉 紅蘿蔔 乾木耳 青蔥 | 青江菜 青江菜 蒜末 | 養生菇湯 香菇 金針菇 豬肉 枸杞 | 水果 | | 4 | 3 | 1 | | 1 | 2.6 | 207 | 215 | 709 |
| 16 | 一 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 和風絲瓜蒸蛋 帶殼蛋 絲瓜 紅蘿蔔 香菇 | 醬燒素雞 素雞片 杏鮑菇 洋蔥 乾木耳 | 有機小白菜 有機小白菜 蒜末 | 紅豆紫米湯 紅豆 紫米 | 水果 | | 4.9 | 2 | 1.2 | | 1 | 2.3 | 158 | 165 | 688 |
| 17 | 二 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 南瓜咖哩魚 水魚丁 南瓜 紅蘿蔔 | 高麗菜炒肉片 高麗菜 豬肉 乾木耳 | 有機小松菜 有機小松菜 蒜末 | 冬瓜肉絲湯 冬瓜 豬肉 | 水果 | 牛奶 | 4.2 | 2.6 | 1.8 | 1 | 1 | 2.4 | 253 | 264 | 824 |
| 18 | 三 | 薏仁飯 白米 大薏仁 | 粉蒸肉 豬肉 地瓜 | 關東煮 白蘿蔔 三角油豆腐 玉米 茼蒿小捲 | A菜 A菜 蒜末 | 客家米苔目 米苔目 豬肉 韭菜 紅蔥頭 | 水果 | | 5.2 | 2.7 | 1 | | 1 | 2.3 | 220 | 229 | 757 |
| 19 | 四 | 白醬鮭魚圈燉 白米 馬鈴薯 CAS鮭魚圈 洋蔥 紅蘿蔔 杏鮑菇 蒜泥 | ●烤雞腿 雞腿 杏仁片 | 芋泥包 芋泥包 | 有機白莧菜 有機白莧菜 蒜末 | 海芽蛋花湯 結頭菜 帶殼蛋 海芽 | 水果 | | 5.4 | 3.3 | 1.2 | | 1 | 2.3 | 173 | 180 | 817 |
| 20 | 五 | 紫米飯 白米 紫米 | 蜜汁豬排 里肌肉排 | 三喜烤麩 烤麩 1/4豆干 香菇 紅蘿蔔 青蔥 | 油麥菜 油麥菜 蒜末 | 黃瓜雞湯 大黃瓜 雞肉 | 水果 | | 4 | 3.7 | 1.1 | | 1 | 2.4 | 194 | 202 | 756 |
| 23 | 一 | 燕麥飯 白米 燕麥 | 蒜香烤魚排 烏魚片 | 條豆三絲 條豆 紅蘿蔔 豬肉 乾木耳 | 有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末 | 竹筍鮮雞湯 竹筍 雞肉 | 水果 | | 4 | 2.3 | 1.6 | | 1 | 2.3 | 130 | 136 | 658 |
| 24 | 二 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 番茄炒蛋 番茄 帶殼蛋 洋蔥 | 塔香麵腸 麵腸 紅椒 木耳 九層塔 | 有機青松菜 有機青松菜 蒜末 | 綠豆薏仁湯 綠豆 大薏仁 | 水果 | 牛奶 | 5 | 2.3 | 1.2 | 1 | 1 | 2.5 | 252 | 262 | 843 |
| 25 | 三 | 地瓜飯 白米 地瓜 | 紅棗藥膳雞 雞肉 馬鈴薯 紅棗 | 海結燒冬瓜 冬瓜 海結 豬肉 薑絲 | 空心菜 空心菜 蒜末 | 鮮菇蛋花湯 杏鮑菇 帶殼蛋 紅蘿蔔 | 水果 | | 3.6 | 2.2 | 1.7 | | 1 | 2.6 | 109 | 114 | 635 |
| 26 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | ●香滷豬排 里肌肉排 蒜花子 | 絲瓜麵疙瘩 絲瓜 豬肉 麵疙瘩 枸杞 乾木耳 | 有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末 | 蓮藕雞湯 蓮藕 金針菇 雞肉 | 水果 | 豆漿 | 4.4 | 3.5 | 1.7 | | 1 | 2.3 | 153 | 159 | 776 |
| 27 | 五 | 小米飯 白米 小米 | 蘿蔔燒雞 雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 回鍋乾片 高麗菜 豆子 豬肉 青蔥 豆豉 | 芥藍菜 芥藍菜 蒜末 | 結頭菜大骨湯 結頭菜 大骨 | 水果 | | 4 | 2.1 | 1.8 | | 1 | 2.4 | 336 | 350 | 653 |
| 30 | 一 | 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 青蔥 | 扁蒲炒肉絲 扁蒲 豬肉 乾木耳 | 有機小白菜 有機小白菜 蒜末 | 紫菜蛋花湯 紫菜 帶殼蛋 薑絲 | 水果 | | 4.2 | 2.5 | 1.7 | | 1 | 2.3 | 118 | 123 | 687 |
| 31 | 二 | 泡菜炒烏龍 烏龍麵 大白米 洋蔥 豬肉 香菇 | 烤雞翅 雞翅 | ●芝麻包1 芝麻包 | 有機味美菜 有機味美菜 蒜末 | 味噌蔬菜湯 豆腐 洋蔥 板豆腐 青蔥 | 水果 | 牛奶 | 4.3 | 2.2 | 1.2 | 1 | 1 | 2.5 | 256 | 267 | 792 |

詳細食材明細會彙集於校園食材登錄平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會彙集於校園食材登錄平台。

112年10月營養小常識 - 葡萄

簡易自製葡萄果醬

材料：葡萄2串(約1200g)
冰糖或砂糖180g



1. 葡萄洗淨剝皮，把果肉籽分離
2. 皮籽放到鍋中，加入100cc的水，以小火熬煮
3. 葡萄果肉切成小塊，放入另一個鍋子，分次加入糖，用小火慢煮
4. 約30分鐘後把果皮湯汁用篩網過濾，倒入果肉鍋中
5. 用小火攪拌慢煮約30分鐘後冷卻，果醬就完成了！

【葡萄小知識】

「吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。」這可不再只是一句繞口令了，有越來越多的研究證實，吃葡萄要連皮一起吃，才能吃到更多的營養，甚至連葡萄籽也被視為健康食品。

【葡萄營養素比一比】

葡萄含有多酚類與花青素，維生素C比柳橙、鳳梨葡萄柚更高。它還有大量葡萄糖和鐵，婦女、兒童及貧血者可以多補充，但是糖尿病患者就得忌口。

【聰明分辨葡萄】

新鮮葡萄表面有一層白色果粉，那是保護膜，越厚越好，而且外觀整齊呈深紫色，穗型呈倒圓錐形，果粒大小分布均勻不軟化，沒有脫粒、裂果和壓傷。果軸要黃綠色而新鮮，變黑則可能是過熟或經過生長素處理過的。

【葡萄食用及注意事項】

葡萄要吃時再用大量清水輕輕搓洗，保存方法可以用紙包好放在冰箱，不要用塑膠袋，否則會裂果和腐爛。處理時不要剪破果皮，也不要留果梗，否則容易刺傷其他顆粒，清洗時會汙染果肉。



*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10月營養小常識 - 葡萄

有獎徵答站

班級： 年 班

姓名：

(1) 請問下列敘述，何者正確？

- (1) 葡萄不用洗可以直接吃
- (2) 葡萄的皮沒什麼營養
- (3) 葡萄的皮含有豐富營養

(2) 請問下列敘述，何者正確？

- (1) 葡萄表面有白白的，是天然果粉
- (2) 婦女、兒童及貧血者可以多補充葡萄
- (3) 最佳保存方式是用紙包好放在冰箱
- (4) 以上皆是

沿著虛線剪下，在10月20日前將答案填入後投到學務處的有獎徵答箱，學務處將會公布答案及票選結果，期末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11月菜單

*每周二固定供應由教育部補助之有機白米
 *本公司全面使用玉米及豆製品，敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、物製品、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：黃綠怡(營養字第003906號)

*本群組使用之豬肉、雞肉與蛋類具「台灣優良農產品標章」。
 「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 | 三 | 五穀飯 白米 五穀米 | 鮮茄燒豬 豬肉 番茄 洋葱 | 紅燒油腐 小三角油豆腐 豬肉 紅蘿蔔 青蔥 | 青江菜 青江菜 蒜末 | 雙菇雞湯 金針菇 香菇 雞肉 | 水果 | | 4 | 3.1 | 1.4 | 1 | 2.4 | 215 | 224 | 718 | | |
| 2 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 豆瓣燒魚 鮪魚(帶皮) 豆腐 紅椒 青蔥 | 築前煮 白蘿蔔 蓮藕 豬肉 茼蒿小捲 紅蘿蔔 | 有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末 | 薏仁冬瓜雞湯 冬瓜 雞肉 大薏仁 | 水果 | | 4.3 | 2.4 | 1.4 | 1 | 2.3 | 139 | 145 | 679 | | |
| 3 | 五 | 有機糙米飯 白米 藜麥 | 蔥油雞 雞肉 紅蘿蔔 青蔥 | ●芝香海根 海帶根 豬肉 紅蘿蔔 薑絲 白芝麻 | 油菜 油菜 蒜末 | 青木瓜大骨湯 青木瓜 大骨 枸杞 | 水果 | | 4 | 1.6 | 1.7 | 1 | 2.3 | 111 | 116 | 606 | | |
| 6 | 一 | 味噌海陸拉麵 熟拉麵 洋葱 玉米 豬肉 乾海草 蛤蜊 豆腐絲 | 蒜香烤豬排 里肌肉排 | 竹筍包糰 竹筍包 | 有機青松菜 有機青松菜 蒜末 | * | 水果 | | 4.5 | 2.9 | 1 | 1 | 2.4 | 146 | 153 | 727 | | |
| 7 | 二 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 椒鹽烤魚 鱈魚片 | 木須高麗 高麗菜 豬肉 香菇 乾木耳 | 有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末 | 黃芽雞湯 黃豆芽 紅蘿蔔 骨髓丁 | 水果 | 牛奶 | 4 | 2.8 | 1.8 | 1 | 2.3 | 278 | 289 | 819 | | |
| 8 | 三 | 薏仁飯 白米 大薏仁 | 雞肉親子丼 雞肉 帶殼蛋 洋葱 紅蘿蔔 | 洋芋炒肉絲 馬鈴薯 豬肉 青蔥 | 油麥菜 油麥菜 蒜末 | 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨 | 水果 | | 4.6 | 1.7 | 1.2 | 1 | 2.3 | 147 | 153 | 645 | | |
| 9 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | ●南瓜蒸蛋 帶殼蛋 南瓜 杏仁片 | 芹香干片 白豆干片 西芹 紅蘿蔔 乾木耳 | 有機小白菜 有機小白菜 蒜末 | 椰香芋頭西米露 芋頭 西谷米 椰子粉 | 水果 | | 4.6 | 2.5 | 0.9 | 1 | 2.3 | 374 | 390 | 692 | | |
| 10 | 五 | 燕麥飯 白米 燕麥 | 糖醋雞肉 雞肉 小黃瓜 黃椒 | 金菇絲瓜什錦 絲瓜 金針菇 豬肉 白麵線 | 油菜 油菜 蒜末 | 番茄蛋花湯 番茄 帶殼蛋 青蔥 | 水果 | | 4.3 | 1.6 | 2 | 1 | 2.3 | 102 | 106 | 632 | | |
| 13 | 一 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 甜蔥燒魚丁 烏魚 洋葱 木耳 豆腐 紅蘿蔔 | 蔬炒杏鮑菇 杏鮑菇 西芹 肉片 紅椒 | 有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末 | 紫菜蛋花湯 帶殼蛋 紫菜 青蔥 | 水果 | | 4 | 2.5 | 2 | 1 | 2.4 | 139 | 144 | 682 | | |
| 14 | 二 | 肉絲炒飯條 飯條 豬肉 高麗菜 韭菜 紅蔥末 | ●拉油里肌 里肌肉排 菜瓜子 | 芋泥包糰 芋泥包 | 有機福山萵苣 有機福山萵苣 蒜末 | 結菜雞湯 結頭菜 雞肉 青蔥 | 水果 | 牛奶 | 4.6 | 2.7 | 1.3 | 1 | 2.5 | 248 | 258 | 847 | | |
| 15 | 三 | 紫米飯 白米 紫米 | 莎莎醬雞丁 雞肉 番茄 白蘿蔔 青椒 黃椒 | 乾煸條豆 條豆 豬肉 蒜末 | 菠菜 菠菜 蒜末 | 肉骨茶 高麗菜 豬肉 金針菇 紅蘿蔔 | 水果 | | 4 | 2 | 1.8 | 1 | 2.4 | 116 | 121 | 643 | | |
| 16 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 照燒肉柳 豬肉 洋葱 紅蘿蔔 白芝麻 | 扁蒲炒肉片 扁蒲 豬肉 乾木耳 | 有機小松菜 有機小松菜 蒜末 | 小魚味噌湯 帶殼蛋 小魚乾 青蔥 | 水果 | | 4 | 2.6 | 1.8 | 1 | 2.3 | 108 | 112 | 681 | | |
| 17 | 五 | 小米飯 白米 小米 | 香烤雞腿 雞腿 | 麻婆豆腐 豆腐 豬肉 香菇 | A菜 A菜 蒜末 | 豆薯肉絲湯 豆薯 豬肉 | 水果 | | 4.3 | 3.4 | 0.8 | 1 | 2.3 | 318 | 331 | 732 | | |
| 20 | 一 | 運動會補假一日 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 21 | 二 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 咖哩雞 雞肉 南瓜 洋葱 | 白菜滷 大白菜 豬肉 乾木耳 | 有機味美菜 有機味美菜 蒜末 | 海芽蛋花湯 帶殼蛋 海芽 青蔥 | 水果 | 牛奶 | 4.1 | 2 | 1.5 | 1 | 2.3 | 247 | 257 | 763 | | |
| 22 | 三 | 五穀飯 白米 五穀米 | 起司泡菜豬 豬肉 大白菜 紅蘿蔔 金針菇 起司粉 | 沙茶豆包 豆包 豬肉 西芹 青蔥 | 油麥菜 油麥菜 蒜末 | 蒜頭雞湯 白蘿蔔 杏鮑菇 雞肉 蒜末 | 水果 | | 4 | 4.2 | 1.5 | 0.1 | 2.4 | 390 | 407 | 808 | | |
| 23 | 四 | 塔香肉醬螺旋麵 螺旋麵 番茄 洋葱 豬肉 九層塔 杏鮑菇 鴻喜菇 | ●烤雞翅 雞翅 | 豆沙包糰 豆沙包 | 有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣 蒜末 | 山藥大骨湯 山藥 紅蘿蔔 大骨 | 水果 | 豆奶 | 5.7 | 3 | 1.1 | 1 | 2.3 | 153 | 159 | 818 | | |
| 24 | 五 | 紫米飯 白米 紫米 | 蒜泥蒸魚排 旗魚排 飯條 | 秀珍菇燒冬瓜 冬瓜 秀珍菇 豬肉 枸杞 | 青江菜 青江菜 蒜末 | 芋頭雞湯 芋頭 雞肉 青蔥 | 水果 | | 4.8 | 2.1 | 1.6 | 1 | 2.3 | 112 | 117 | 696 | | |
| 27 | 一 | 小米飯 白米 小米 | 茶香豬排 里肌肉排 | 什錦炒年糕 高麗菜 寧波年糕 豬肉 青蔥 | 有機小白菜 有機小白菜 蒜末 | 鮮菇結菜湯 結頭菜 香菇 大骨 | 水果 | | 5 | 2.5 | 1.4 | 1 | 2.3 | 130 | 136 | 733 | | |
| 28 | 二 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | 雙茄炒蛋 番茄 帶殼蛋 茄子 | 家常油腐 油豆腐丁 乾木耳 紅蘿蔔 | 有機青松菜 有機青松菜 蒜末 | 綠豆仙草湯 仙草汁 綠豆 黑糖 | 水果 | 牛奶 | 4.4 | 2.1 | 1.1 | 1 | 2.4 | 395 | 412 | 774 | | |
| 29 | 三 | 燕麥飯 白米 燕麥 | 新疆大盤雞 雞肉 馬鈴薯 洋葱 紅椒 | 杏鮑菇玉米肉末 杏鮑菇 豬肉 紅蘿蔔 玉米 | 菠菜 菠菜 蒜末 | 黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨 | 水果 | | 4.3 | 1.6 | 1.7 | 1 | 2.4 | 95 | 99 | 632 | | |
| 30 | 四 | 有機糙米飯 有機白米 有機糙米 | ●鹽酥魚排 烏魚排 菜瓜子 | 什錦肉絲 洋葱 豬肉 紅椒 青蔥 | 有機油江菜 有機油江菜 蒜末 | 酸辣湯 竹筍 豆腐 紅蘿蔔 豬肉 帶殼蛋 乾木耳 | 水果 | | 4 | 2.4 | 1.4 | 1 | 2.6 | 134 | 140 | 675 | | |

詳細食材明細會登錄於校園食材採購平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會登錄於校園食材採購平台。