

# 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 乾海菜 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

詳細食材明細會彙編於校園食材登錄平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會彙編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，把皮、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。

### 【聰明辨別葡萄】

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，若有疑問請請教醫生。

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	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 豆皮絲	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 骨腿丁	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。