

# 臺北市立中正、忠孝、長春國小112年6月菜單

\*專用二國定供應由教育補助之有機白米

\*\*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,不適合其過敏體質者食用\*\*

◎消費者服務專線:(02)2506-2857 ◎營養師:簡郁恩(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	四	紅藜飯 白米、紅藜	鹹冬瓜蒸魚 魚排、冬瓜、蒜冬瓜	炸醬三色 洋蔥、豆干、小黃瓜、紅蘿蔔、豬肉	有機山菠菜 有機山菠菜	秀珍菇雞湯 秀珍菇、雞肉	水果		4.0	2.3	1.6		1	2.3	251	261	656	
2	五	薏仁飯 白米、薏仁	●西芹腰果燒雞 雞肉、西芹、紅蘿蔔、腰果	金沙南瓜 南瓜、豬肉、鹹蛋、青蔥	油菜 油菜	粗米粉湯 粗米粉、芹菜、紅蔥末、大骨	水果		5.1	2.4	1.1		1	2.7	121	126	744	
5	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	沙茶豬柳 豬肉、高麗菜、青椒、青蔥	韓式拌黃芽 黃豆芽、豬肉、海帶芽、乾木耳、紅蘿蔔	有機白莧菜 有機白莧菜	洋芋雞湯 馬鈴薯、雞肉、青蔥	水果		4.3	2.3	1.6		1	2.9	165	172	699	
6	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●香酥魚排 魚排、菜瓜子	關東煮 白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、胡蘿蔔、玉米	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、金針菇、木耳、青蔥、雞蛋、豬肉	水果	牛奶	5.2	2.0	1.4	1	1	3	284	296	864	
7	三	小米飯 白米、小米	芋香蒸肉 豬肉、芋頭、香菇、香菜	焗烤紫茄 茄子、豬肉、胡蘿蔔、起司、九層塔	青江菜 青江菜	枸杞青木瓜湯 青木瓜、大骨、枸杞	水果		4.7	2.0	1.7	0.1	1	2.3	175	182	699	
8	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	絲瓜燴蛋 雞蛋、絲瓜、金針菇、青蔥、枸杞	薑絲麵腸 麵腸片、芹菜、乾木耳、九層塔、薑絲	有機空心菜 有機空心菜	紅豆珍珠奶茶 紅豆、小珍珠、奶精、紅茶葉	水果		4.4	2.0	1.2	0.1	1	2.9	111	115	689	
9	五	五穀飯 白米、五穀米	糖醋雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜、黃椒、青蔥	豆酥條豆 條豆、豬肉、豆酥、紅蘿蔔	油麥菜 油麥菜	扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉、枸杞	水果		4.0	2.5	1.9		1	2.6	104	109	692	
12	一	番茄肉醬義大利麵 義大利麵、豬肉、番茄、洋蔥、紅蘿蔔、蒜泥、薑末	●拉油里肌 豬肉、杏仁片	芋泥包糝 芋泥包	有機油江菜 有機油江菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、青蔥、薑絲	水果		4.7	2.2	1.3		1	3.2	117	122	730	
13	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩雞 雞肉、地瓜、洋蔥、紅蘿蔔	高麗肉片 高麗菜、乾木耳、豬肉	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 豆腐、小魚乾、海芽	水果		4.2	2.6	1.6		1	3	220	229	726	
14	三	紫米飯 白米、紫米	鮮筍燒肉 豬肉、竹筍、紅蘿蔔、青蔥	椒麻土豆絲 馬鈴薯、乾木耳、豬肉、芹菜	地瓜葉 地瓜葉	冬瓜肉絲湯 冬瓜、豬肉、薑絲、枸杞	水果		4.7	2.3	1.4		1	2.6	112	116	711	
15	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	烤雞翅 雞肉	京醬鮑菇炒豆干 香菇、豆干、豬肉、青蔥	有機空心菜 有機空心菜	當歸雞麵線 雞肉、紅麵線、枸杞、當歸	水果	豆奶	4.5	3.6	1.2		1	2.3	191	199	775	
16	五	小米飯 白米、小米	三杯魚丁 魚丁、豬血糕、紅蘿蔔、香菜、青蔥	泡菜年糕 年糕、大白菜、泡菜、豬肉、紅蘿蔔、青蔥	莧菜 莧菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋	水果		6.1	2.3	1.7		1	2.7	172	179	829	
17	六	燕麥飯 白米、燕麥	枸杞金菇蒸蛋 雞蛋、金針菇、枸杞	家常蔥燒油腐 油豆腐、乾木耳、紅蘿蔔、青蔥	油菜 油菜	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	水果		4.0	2.0	1.0		1	2.3	273	284	619	
19	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	泰式檸香魚 魚排、檸檬汁	醬煮白蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、雞肉、蒜苗小卷、青蔥	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	黃芽雞湯 黃豆芽、雞肉	水果		4.0	2.8	1.6		1	2.4	145	151	698	
20	二	青醬海鮮燉有機飯 有機白米、有機糙米、乾耳條、紅椒、玉米、香菇、鴻喜菇、九層塔	●鹹酥雞 雞肉、地瓜、南瓜子	竹筍包糝 竹筍包	有機白莧菜 有機白莧菜	海結肉絲湯 海帶結、豬肉、薑絲	水果	牛奶	5.1	2.9	1.1	1	1	3.3	281	293	930	
21	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	薑汁燒肉片 豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、薑泥	小魚豆干 豆干、青蔥、小魚干、青蔥	空心菜 空心菜	蓮藕薏仁湯 蓮藕、薏仁、大骨	水果		4.4	3.4	1.1		1	2.7	432	450	769	
22	四	端午節																
26	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	芋香魚條 虱目魚柳、芋頭	木須黃瓜雞丁 大黃瓜、雞肉、乾木耳、枸杞	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	竹筍大骨湯 竹筍、大骨、芹菜	水果		4.5	2.3	1.6		1	3.1	121	126	731	
27	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	番茄炒蛋 雞蛋、番茄、洋蔥、青蔥	豆干拌海絲 豆干、海帶絲、胡蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜	●芝麻奶露 黑芝麻粉、奶精	水果	牛奶	4.0	2.1	1.6	1	1	3	631	658	789	
28	三	五穀飯 白米、五穀米	馬鈴薯燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔	肉絲燴白菜 大白菜、豬肉、紅蘿蔔、乾木耳	芥藍菜 芥藍菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	水果		4.5	2.2	1.5		1	2.7	176	183	703	
29	四	傳統油飯 白米、糯米、豬肉、薑絲、香菇、紅蔥末	十三香滷雞腿 雞肉	高麗菜包糝 高麗菜包	有機小白菜 有機小白菜	枸杞絲瓜湯 絲瓜、豬肉、枸杞、薑絲	水果		5.6	3.3	1.1		1	2.3	107	111	828	
30	五	紅藜飯 白米、紅藜	蒜苗油腐醬燒豬 豬肉、油豆腐、胡蘿蔔、青蔥、蒜苗	塔香海草 海帶芽、豬肉、胡蘿蔔、九層塔	青江菜 青江菜	南瓜雞湯 南瓜、雞肉、枸杞	水果		4.2	2.8	1.4		1	2.6	236	246	715	

詳細食材明細會彙整於校園食材登錄平台。

水果類食品均以當季為主,每日水果類會彙整於校園食材登錄平台。

## 112年6月營養小常識 - 李子

### 【李子小知識】

桃花紅李花白,這兩種是春末夏初最常見的水果,而且還有著很重要的象徵意義。當我們要感謝老師教導,稱讚他受到很多學生愛戴時,常會用「桃李滿天下」來形容。桃和李,為什麼是學生的代稱呢?典故上說,培養人才就像種樹,如果種的是桃樹和李樹,不但日後可以在樹下乘涼,還能吃到成熟的桃子和李子;如果種的是蒺藜,不光不會有果實吃,還會被它刺到,所以教育「樹人」的百年大計,而教師培養的人才多,就叫做「桃李滿天下」。小朋友,你可要好好的當顆桃子和李子啊!

### 【聰明選李子】

臺灣李目前栽培品種約14種,果皮和果肉顏色及果實的大小各有不同,黃肉、白肉或紅肉,採收期也會依地區不同而有所差異,主要產區包括:花蓮縣、臺東縣、苗栗縣、臺中市東勢及南投縣仁愛鄉,盛產期則在3至7月,李子可以鮮食,也常用來入藥或加工,製成蜜餞果醬,還能釀成果汁和李子酒,好吃的李子表皮顏色均勻,輕按壓,會回彈的,甜度脆度正好,按下去很軟的,很甜但成熟度過高,吃起來發澀發苦的李子,就是還沒成熟,不要再食用。

### 【李子營養素比一比】

熱量不高而水份很多,含有維生素B12、蛋白質、胡蘿蔔素、鈣、磷、鐵、天門冬素、氨基酸與纖維質,營養豐富,正如同它的顏色一樣,吃了會讓人臉色紅潤,它能促進消化,但因為含有高量的果酸,吃多了胃會不舒服。

### 簡易自製醃李子

- 材料:李子5斤  
二砂糖半斤  
水500CC  
酸梅5顆  
梅子粉少許  
鹽二小匙

- 做法: 1.李子沖洗乾淨後瀝乾  
2.水加入糖、酸梅、鹽、梅子粉,煮滾放涼  
3.將風乾李子敲破  
4.將李子放進甕中,加入糖水,表面放100g的糖  
5.放進冰箱,5天後待李子變軟巴巴即完成。



\*所有食物請依自己身體狀況適量食用,若有疑問請教醫生。

資料來源:農業兒童網

### 112年6月營養小常識-李子

有獎徵答站

(1)請問下列敘述,何者正確?

- (1)臺灣李目前栽培品種約4種  
(2)好吃的李子表皮顏色均勻,輕按壓,會回彈的

(2)盛產期則在8至12月

(2)請問下列敘述,何者正確?

- (1)臺灣李目前栽培品種約14種  
(2)李子可以鮮食,也常用來入藥或加工,製成蜜餞果醬,還能釀成果汁和李子酒  
(3)熱量不高而水份很多,含有維生素B12、蛋白質、胡蘿蔔素

- (4)以上皆是



請於6/20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。