

# 臺北市立中正、忠孝、長春國小112年8.9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：黃淑怡(營養字第003906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。

☆表示為蔬食日；☺表示為當日供應海鮮；●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	蔬菜	乳品	水果	油脂堅種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
30	三	小米飯 白米、小米	味噌肉片 豬肉、洋葱、紅蘿蔔	黃瓜麵腸 麵腸、小黃瓜、豬肉、木耳、薑絲	小白菜 小白菜	薏仁糯米雞湯 薏仁、糯米、雞肉	水果		4.7	3	1.5	1	2.6	112	117	769	
31	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	蒜泥蒸魚排 魚排、蝦條	白菜滷 大白菜、豬肉、紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜	薑絲海結湯 海帶結、大骨、薑絲	水果		4.4	2.6	1.8	1	2.5	130	135	721	
1	五	五穀米飯 白米、五穀米	辣子雞丁 雞肉、小黃瓜、青蔥	●壽喜燒豆包 豆包、豬肉、金針菇、紅蘿蔔、木耳、白芝麻	A菜 A菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉	水果		4	3.8	1.4	1	2.7	108	112	782	
4	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	拉油里肌 豬肉、洋葱、紅蘿蔔	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇、枸杞、豬肉、豆豉	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、薑絲	水果		4	2.6	1.8	1	3	128	133	715	
5	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●南瓜燉雞 雞肉、南瓜	高麗菜肉片 高麗菜、豬肉、香菇	有機空心菜 有機空心菜	扁蒲肉絲湯 扁蒲、豬肉	水果	牛奶	4.2	2.4	1.5	1	2.7	230	240	813	
6	三	紫米飯 白米、紫米	海結燒肉 豬肉、海帶結、白蘿蔔	脆炒土豆絲 馬鈴薯、豬肉、乾木耳	青江菜 青江菜	竹筍大骨湯 竹筍、雞肉	水果		4.7	2.3	1.4	1	2.6	112	117	714	
7	四	小米飯 白米、小米	香菇蒸蛋 雞蛋、香菇	芹香豆腐 豆腐、西芹、紅蘿蔔、青蔥	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	紅豆燕麥湯 紅豆、燕麥	水果		5	1.9	1	1	2.5	208	217	690	
8	五	紅藜飯 白米、紅藜	鹹冬瓜蒸魚 魚排、冬瓜、薑絲、蔞冬瓜	條豆拌肉絲 條豆、豬肉、紅蘿蔔	莧菜 莧菜	玉米濃湯 玉米、洋葱、紅蘿蔔、雞蛋	水果		4.3	2.9	1.7	1	2.7	160	167	743	
11	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	塔香魷魚 魷魚、杏鮑菇、豆干、九層塔	大黃瓜炒肉片 大黃瓜、豬肉	有機小白菜 有機小白菜	結菜大骨湯 結頭菜、大骨	水果		4	3.1	2	1	2.7	246	256	744	
12	二	肉絲炒烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、綠豆芽、豬肉、香菇	●蜜汁烤豬排 豬肉、杏仁片	芋泥包*1 芋泥包	有機小松菜 有機小松菜	豆薯雞湯 豆薯、雞肉	水果	牛奶	4.4	2.6	1.2	1	2.6	255	266	830	
13	三	五穀飯 白米、五穀米	奶香燉雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、奶粉	玉米油腐肉末 油豆腐、玉米、豬肉	A菜 A菜	秀珍菇肉片湯 秀珍菇、豬肉	水果		4.6	3.1	1	0.1	2.7	135	141	773	
14	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、木耳	醬燒蘿蔔素肚 白蘿蔔、素肚、紅蘿蔔、香菇	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	綠豆西谷米 綠豆、西谷米	水果		5	2.1	1.3	1	2.8	166	173	726	
15	五	紫米飯 白米、紫米	椒鹽烤魚排 魚排	蒜香紫茄 茄子、豬肉、蒜末、青蔥	芥藍菜 芥藍菜	肉骨茶湯 高麗菜、香菇、豬肉、肉骨茶包	水果		4	2.6	1.6	1	2.6	165	172	692	
18	一	番茄義大利麵 義大利麵、番茄、豬肉、洋葱、蒜泥、薑末、	烤雞翅 雞肉	●芝麻包*1 芝麻包	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	鮮菇肉絲湯 香菇、金針菇、豬肉	水果		5.2	2.9	1.4	1	2.6	137	143	794	
19	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔	扁蒲肉絲 扁蒲、豬肉、木耳	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	粗米粉湯 粗米粉、豬肉、芹菜、紅蔥末	水果	牛奶	4.5	2.5	1.8	1	2.7	232	242	849	
20	三	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶雞丁 雞肉、小黃瓜、青蔥	椒鹽杏菇豆干 豆干、杏鮑菇、豬肉	莧菜 莧菜	蓮藕大骨湯 蓮藕、大骨	水果		4.3	3.4	1.2	1	2.7	387	403	768	
21	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	薑汁燒魚 CAS水蜜桃、紅蘿蔔、木耳、金針菇、薑絲、青蔥、蒜末	蛋酥白菜 大白菜、豬肉、雞蛋	有機小松菜 有機小松菜	山藥薏仁湯 山藥、薏仁、大骨	水果		4.5	2.8	1.7	1	2.8	122	127	754	
22	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	芋香蒸肉 豬肉、芋頭、紅蘿蔔、香菇	枸杞冬瓜 冬瓜、豬肉、薑絲、枸杞	青江菜 青江菜	酸辣湯 竹筍、豆腐、紅蘿蔔、豬肉、雞蛋、木耳	水果		4.5	2.6	1.9	1	2.6	119	132	735	
23	六	五穀米飯 白米、五穀米	●腰果雞丁 雞肉、西芹、黃椒、紅椒、腰果	飄香滷味 白蘿蔔、豆干、米血糕	有機空心菜 有機空心菜	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、豬肉	水果	豆奶	4.5	3.7	1.7	1	2.7	306	319	817	
25	一	日式拌飯 白米、燕麥、玉米、雞肉、洋葱、秀珍菇、紅蘿蔔、鴻喜菇	酥炸柳葉魚*3 柳葉魚	竹筍包*1 竹筍包	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨、枸杞	水果		5.8	2.3	1.3	1	3.2	294	306	815	
26	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	韭香炒蛋 韭菜、雞蛋、馬鈴薯	醬燒豆腐 豆腐、紅蘿蔔、香菇	有機白莧菜 有機白莧菜	冬露山粉圓 山粉圓、冬瓜磚	水果	牛奶	4.2	1.8	1	1	2.8	396	413	760	
27	三	紅藜飯 白米、紅藜	照燒豬柳 豬肉、洋葱、紅蘿蔔	薑香海根 海帶根、薑絲、豬肉	油菜 油菜	金菇蛋花湯 金針菇、雞蛋	水果		4	2.4	1.7	1	2.7	121	126	684	
28	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●烤雞腿 雞肉	鮮蔬炒年糕 寧波年糕、高麗菜、青蔥、豬肉、木耳	有機小白菜 有機小白菜	小魚味噌湯 豆腐、海苔、小魚干	水果		5	3.1	1.2	1	2.6	180	188	790	

詳細食材說明會置於校園食材資訊平台。

水果供應品項以營養為主，每日水果品項會置於校園食材資訊平台。

## 112年8.9月營養小常識 - 百香果

### 簡易自製百香果冬瓜

材料：冬瓜200克  
百香果5-7顆  
冰糖兩大匙



做法：1.百香果果肉連原汁挖出，倒入小鍋裡加入冰糖調整甜度，小火煮到冰糖融化後放涼備用。  
2.冬瓜切條後滾水燙熟，去除生味。  
3.燙好的冬瓜放入冰水冷卻後，倒入保鮮盒。  
4.將模型放入冷凍，定型後即可食用

### 【百香果小知識】

你可能吃過很多水果，卻不見得看過它們開花的模樣。有種水果的花很奇特，盛開時，由五片花瓣和五片花瓣組成，就像有刻度的時鐘，所以又叫時鐘果。它的外皮深紫紫肉鮮黃，色澤美麗，香氣濃郁，吃起來酸中帶甜，它就是百香果。百香果屬於後熟型之水果，採收後放置2~3天，香氣會更加濃郁、甜美，常溫保存約可放置一週。製成果汁、果醬、甜點，或調成醬汁入菜，是很好的開胃食品。

### 【聰明挑選百香果】

選購時要看看果實完整飽滿、顏色鮮豔、表皮光滑、有重量感，並帶有香氣者為佳。一旦外皮逐漸枯萎變軟，果肉發酵，果重減輕，風味就會變差。

### 【百香果營養素比一比】

依衛生署食品成分分析，100公克百香果果肉，熱量約66大卡，在水果裡的熱量排名為中等。百香果裡的小黑籽，是膳食纖維的來源，更含有維生素A、C、β胡蘿蔔素、鉀、鎂、磷、鐵、鋅等成分，營養豐富。

\*所有食物請依自己身體狀況適量食用，若有疑問請諮詢教職。

資料來源：農業兒童網

### 112年8.9月營養小常識 - 百香果

有獎徵答站

班級： 年 班

姓名：

- 請問下列敘述，何者正確？
  - (1). 百香果不會開花
  - (2). 百香果會開花，由兩片花瓣和兩片花瓣組成
  - (3). 百香果的外皮深紫，果肉鮮黃
- 請問下列敘述，何者正確？
  - (1). 百香果又叫時鐘果
  - (2). 屬於後熟型之水果
  - (3). 百香果裡的小黑籽，營養豐富

- (2). 百香果會開花，由兩片花瓣和兩片花瓣組成
- (2). 屬於後熟型之水果
- (4). 以上皆是



請於9/20前掃QR碼完成有獎徵答，學務處將公布答案及票選結果，擇優抽出數名給予精美禮物。