

臺北市立中正、忠孝、長春國小111年10月菜單

*每周二固定供應由教育部補助之有機白米
 *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,嚴禁安心使用 **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	油脂與種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量	
3	一	小米飯 白米、小米	芋頭燒雞 雞肉、芋頭、紅蘿蔔、青蔥	杏鮑菇玉米肉 杏鮑菇、豬肉、玉米、枸杞	有機空心菜 有機空心菜	白菜肉絲湯 大白菜、豬肉、紅蔥	水果		4.7	2.5	1.5	1	2.4	90	93	721		
4	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●義式酥炸魚排 魚排、南瓜籽	高麗菜炒雞丁 高麗菜、雞肉、紅蘿蔔、乾木耳	有機小松菜 有機小松菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋蔥、青蔥、味噌	水果	牛奶	4.0	2.3	1.6	1	3.3	265	276	820		
5	三	薏仁飯 白米、大薏仁	清燉豬肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	韭香炒素肚 素肚、乾木耳、韭菜	青江菜 青江菜	苦瓜雞湯 苦瓜、雞肉、小魚乾	水果		4.0	3.8	1.3	1	2.3	163	170	759		
6	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	條豆炒蛋 條豆、雞蛋、香菇、青蔥	蔥燒油豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、青蔥、乾木耳	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	黑糖綠豆仙草湯 仙草、綠豆、黑糖	水果		4.4	2.0	1.2	1	3	300	312	681		
7	五	燕麥飯 白米、燕麥	塔香煨雞 雞肉、豬血糕、紅蘿蔔、九層塔	扁蒲炒肉絲 扁蒲、香菇、豬肉、乾木耳	油菜 油菜	薑絲海結湯 海帶結、薑絲、大骨	水果		4.3	2.3	1.7	1	2.8	114	119	701		
10	一	國慶日																
11	二	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、非基因改造綠、竹筍、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、雞蛋、乾木耳		拉油里肌 豬肉	豆沙包*1 豆沙包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	水果	牛奶	6.5	3.1	1.1	1	3.1	268	279	1031		
12	三	紫米飯 白米、紫米	鹹冬瓜燒雞 雞肉、冬瓜、鹹冬瓜、青蔥、枸杞	焗烤洋芋 馬鈴薯、豬肉、青椒、起司粉	地瓜葉 地瓜葉	蔬菜湯 高麗菜、西洋、豬肉、番茄	水果		4.8	2.3	1.5	0.2	1	2.3	181	189	730	
13	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●香烤雞翅 雞肉、白芝麻	韓式拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、豬肉、紅蘿蔔、青蔥	有機山菠菜 有機山菠菜	古早米粉湯 粗米粉、豬肉、芹菜	水果		4.3	2.6	1.2	1	2.4	116	121	693		
14	五	小米飯 白米、小米	炸魚薯條 虱目魚柳*3、地瓜	醬燒麵輪 麵輪、紅蘿蔔、乾木耳	青江菜 青江菜	黃瓜肉絲湯 大黃瓜、豬肉、枸杞	水果		4.3	3.1	1.0	1	3.1	127	132	763		
17	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	南瓜蒸蛋 雞蛋、南瓜、青蔥	飄香滷味 白蘿蔔、紅蘿蔔、豆干、海帶結	有機小白菜 有機小白菜	蓮子銀耳湯 乾白木耳、紅棗、蓮子	水果		4.2	1.8	1.2	1	2.3	319	333	618		
18	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩魚 魚丁、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	杏鮑菇肉絲 杏鮑菇、豬肉、青椒、青蔥、乾木耳	有機味美菜 有機味美菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋、青蔥	水果	牛奶	4.2	2.0	1.7	1	2.9	220	229	800		
19	三	五穀飯 白米、五穀米	豚肉薄片生薑燒 豬肉、洋蔥、金針菇、薑泥	黃瓜肉片 大黃瓜、豬肉、金針菇、枸杞	A菜 A菜	秀珍菇大骨湯 秀珍菇、大骨、紅棗	水果		4.0	2.0	2.0	1	2.3	51	53	648		
20	四	紫菜鮮蔬蛋拌飯 有機白米、有機糙米、玉米、紅蘿蔔、雞蛋、紫菜、青蔥	●薄鹽鯖魚 鯖魚、杏仁片	芋泥包*1 芋泥包	有機空心菜 有機空心菜	木須肉絲湯 竹筍、豬肉、乾木耳、青蔥	水果		6.6	2.3	1.0	1	3.1	98	102	860		
21	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	紅燒雞丁 雞肉、地瓜、青蔥	鮮蔬炒年糕 年糕、高麗菜、紅蘿蔔、豬肉、青蔥	油麥菜 油麥菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞肉、薑絲	水果		5.6	2.4	1.3	1	2.5	86	90	779		
24	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	甜酸肉片 豬肉、番茄、洋蔥、九層塔	洋芋肉末 馬鈴薯、紅蘿蔔、豬肉、青蔥	有機味美菜 有機味美菜	清香菜頭雞湯 白蘿蔔、雞肉、芹菜	水果	豆奶	4.6	3.0	1.3	1	2.3	119	124	739		
25	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	韭菜炒蛋 韭菜、雞蛋、紅蘿蔔、杏鮑菇、青蔥	回鍋干片 豆干、高麗菜、青蔥、乾木耳	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	椰香芋頭西米露 芋頭、西米、椰子粉	水果		4.4	2.2	1.5	1	2.9	440	458	703		
26	三	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜紅棗燒雞 雞肉、南瓜、紅棗	蒜炒條豆肉末 條豆、豬肉、紅蘿蔔、蒜末	金菇芥菜 小芥菜、金針菇	青木瓜肉絲湯 青木瓜、豬肉、枸杞	水果		4.3	2.9	1.5	1	2.4	113	118	724		
27	四	五穀飯 白米、五穀米	京醬肉柳 豬肉、洋蔥、黃椒、紅椒、青蔥	薑絲燒冬瓜 冬瓜、豬肉、青蔥、薑絲	有機青松菜 有機青松菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	水果		4.2	2.2	2.3	1	2.8	109	114	703		
28	五	紅藜飯 白米、紅藜	●香酥魚排 魚排、核桃仁	芋香白菜 大白菜、芋頭、豬肉、紅蘿蔔、乾木耳	A菜 A菜	麻油雞湯麵線 白麵線、雞肉、薑片	水果		4.9	2.4	1.4	1	3.1	69	72	753		
31	一	泰式炒飯 飯條、豆芽菜、豆干、豬肉、杏鮑菇、紅蘿蔔	油蔥雞腿 雞肉、青蔥	高麗菜包*1 高麗菜包	有機油江菜 有機油江菜	鮑菇大骨湯 杏鮑菇、大骨、枸杞	水果		4.0	2.7	1.2	1	3.3	170	177	720		

詳細食材請向會暨學校園食材登錄平台。

水果供應品項以會暨為主,每日水果品項會暨於校園食材登錄平台。

111年10月營養小常識 - 釋迦

簡易自製釋迦果醬

材料: 有機大目釋迦 1000公克
白砂糖 200公克



- 做法: 1.將所有材料一起放入鍋中煮滾
 2.小火熬煮一個半小時,邊煮邊攪拌
 3.煮至濃稠狀即可
 4.趁熱放入玻璃瓶中,將瓶蓋鎖緊後倒冷
 5.冷藏保存

【釋迦小知識】

臺灣的釋迦最常見的有傳統的大目和軟枝,以及鳳梨釋迦兩大類,被稱為臺東之寶,種植面積約五千多公頃,占全國九成。因為鳳梨釋迦的果實容易裂果,經過產季調整後,11月下旬至隔年4月間,是它的盛產期。



【聰明分辨釋迦】

傳統釋迦有明顯的鱗目和鱗溝,這也是判斷它是不是成熟的依據。當鱗目明顯、鱗溝微裂,呈現奶黃色時,表示已經成熟可採收。如果果實成熟度不足便採下,釋迦果會無法正常軟熟,不好吃;但如果過熟,則容易快速軟熟。最好就是果實微軟可以輕易對半剝開,熟度正好。而鳳梨釋迦不同的是,表皮上各鱗間的裂紋比較淺而平滑,而且它的果肉是連在一起的,不像傳統釋迦的果肉可以用一瓣一瓣分開來吃,而是比較常用切開來吃。

【釋迦營養素比一比】

釋迦的維生素C及鉀含量非常高,但甜度也高,每100克含糖14.7克,每100公克近106大卡,熱量驚人,糖尿病或肥胖的人要斟酌。

資料來源:農業兒童網

*所有食物請依自己身體狀況適量食用,若有疑問請講教醫生。

111年10月營養小常識 - 釋迦

- (1) 請問下列敘述,何者正確?
 (1) 釋迦被稱為臺北之寶
 (2) 釋迦被稱為臺中之寶
 (3) 釋迦被稱為臺東之寶
- (2) 請問下列敘述,何者正確?
 (1) 臺灣的釋迦最常見的有傳統的大目和軟枝,以及鳳梨釋迦兩大類。
 (2) 11月下旬至隔年4月間,是釋迦的盛產期。
 (3) 釋迦的維生素C及鉀含量非常高,但甜度也高。



請於10/20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。

臺北市立中正、忠孝、長春國小111年11月菜單

*每周二因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)2506-2851 ◎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	油脂與果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
1	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	紅燒肉 <small>豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔</small>	蒸南瓜 <small>南瓜、豬肉、青蔥、枸杞</small>	有機空心菜 <small>有機空心菜</small>	絲瓜雞湯 <small>絲瓜、雞肉、薑絲</small>	水果	牛奶	4.7	2.3	1.3	1	1	2.6	213	222	829
2	三	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	泰式打拋肉片 <small>豬肉、洋蔥、番茄、九層塔</small>	三喜烤麩 <small>烤麩、紅蘿蔔、香菇</small>	油菜 <small>油菜</small>	肉絲年糕湯 <small>年糕、雞蛋、豬肉、韭菜</small>	水果		4.5	3.3	1.3		1	2.8	114	119	784
3	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●鹹酥雞*3 <small>雞肉、地瓜、南瓜籽</small>	金菇黃瓜 <small>大黃瓜、金針菇、豬肉、乾木耳</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜</small>	海芽味噌蛋花湯 <small>雞蛋、海帶芽、青蔥</small>	水果		4.7	2.8	1.6		1	3.1	137	143	776
4	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	豆豉蒸魚排 <small>魚排、凍豆腐、薑泥、豆豉</small>	三杯麵腸 <small>麵腸、紅蘿蔔、九層塔</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	香菇雞湯 <small>冬瓜、香菇、雞肉</small>	水果		4	3.6	1.1		1	2.3	159	166	740
7	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	五香滷豬排 <small>豬肉</small>	關東煮 <small>白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、玉米</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜</small>	洋芋濃湯 <small>馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋</small>	水果		5.6	3.5	1.2		1	2.5	163	169	858
8	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	菇菇炒蛋 <small>雞蛋、秀珍菇、杏鮑菇、枸杞</small>	椒麻滷豆干 <small>大溪豆乾、紅蘿蔔、青蔥、乾木耳</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜</small>	●芝麻奶露 <small>黑芝麻粉、奶粉</small>	水果		4	2.6	1.3	0.1	1	2.9	476	496	705
9	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	●麻醬花生粉雞丁 <small>雞肉、洋蔥、小黃瓜、花生粉</small>	味噌醬燒茄子 <small>茄子、豬肉、青蔥</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	南瓜肉絲湯 <small>南瓜、豬肉</small>	水果		4.2	2.5	1.6		1	2.9	81	84	713
10	四	經典肉醬螺旋麵 <small>螺旋麵、西洋芹、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、番茄</small>	芋香魚球*3 <small>魚丁、芋頭</small>	豆沙包*1 <small>豆沙包</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜</small>	結頭菜雞湯 <small>結頭菜、雞肉</small>	水果		6	2.5	1.4		1	3.2	134	140	841
11	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	香烤雞翅 <small>雞肉</small>	扁蒲炒肉片 <small>扁蒲、金針菇、豬肉、紅蘿蔔</small>	A菜 <small>A菜</small>	鮮蔬肉絲湯 <small>高麗菜、香菇、豬肉</small>	水果		4	2.6	1.7		1	2.3	56	59	679
14	一	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	鐵板豬柳 <small>豬肉、洋蔥、紅蘿蔔</small>	高麗菜炒肉片 <small>高麗菜、豬肉、乾木耳</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜</small>	紅棗雞湯 <small>高麗菜、雞肉、紅棗</small>	水果		4	2.3	1.9		1	2.6	152	158	675
15	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●豆腐燒魚 <small>魚丁、豆腐、紅椒、青蔥、核桃仁</small>	醋溜土豆絲 <small>馬鈴薯、杏鮑菇、豬肉、乾木耳</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋、青蔥</small>	水果	牛奶	4.4	2.3	1.1	1	1	2.5	271	282	794
16	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	蔥油雞 <small>雞肉、紅蘿蔔、青蔥</small>	條豆肉末 <small>條豆、豬肉、紅椒</small>	芥藍菜 <small>芥藍菜</small>	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜、大薏仁、大骨</small>	水果		4.3	2.3	2		1	2.7	193	201	699
17	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	玉米蒸蛋 <small>玉米、雞蛋</small>	芹香干片 <small>豆干、芹菜、豬肉、紅蘿蔔</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜</small>	紅豆燕麥湯 <small>燕麥、紅豆</small>	水果		5.1	2.6	1		1	2.3	385	401	736
18	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	酥炸柳葉魚*3 <small>柳葉魚</small>	白菜滷 <small>大白菜、紅蘿蔔、豬肉、乾木耳</small>	油菜 <small>油菜</small>	當歸雞湯 <small>溫米粉、雞肉、枸杞</small>	水果		4.2	2.8	1.3		1	3	292	304	658
21	一	蒲瓜香菇肉粥 <small>有機白米、有機糙米、豬肉、扁蒲、香菇、紅蘿蔔、芹菜</small>	滷雞腿 <small>雞肉</small>	●芝麻包*1 <small>芝麻包</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜</small>	炸地瓜薯條 <small>地瓜、馬鈴薯</small>	水果		7.1	2.7	1.1		1	3.1	112	116	927
22	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	海結燒雞 <small>雞肉、海帶結、豆干、青蔥</small>	韓式黃芽拌肉絲 <small>黃豆芽、豬肉、紅蘿蔔、青蔥、乾木耳</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜</small>	玉米大骨湯 <small>玉米、大骨、紅蘿蔔、芹菜</small>	水果		4.2	2.5	1.5		1	2.6	151	158	696
23	三	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	南瓜燒肉 <small>豬肉、南瓜、青蔥</small>	小魚豆干 <small>豆干、洋蔥、青蔥、小魚干</small>	小白菜 <small>小白菜</small>	結頭菜金菇湯 <small>結頭菜、金針菇、大骨、枸杞</small>	水果		4.3	3.6	1.2		1	2.6	490	510	773
24	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●椒鹽魚排 <small>魚排、菜瓜子</small>	番茄肉醬 <small>番茄、洋蔥、豬肉、秀珍菇</small>	有機廣島菜 <small>有機廣島菜</small>	酸辣湯 <small>竹筍、紅蘿蔔、豆腐、豬肉、雞蛋、乾木耳</small>	水果		4	2.6	1.5		1	3.1	143	149	712
25	五	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	親子丼 <small>雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋</small>	麻婆拌年糕 <small>年糕、豬肉、紅蘿蔔、青蔥</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	青木瓜雞湯 <small>青木瓜、雞肉</small>	水果	豆奶	5.7	3.5	1.4		1	2.6	141	147	874
28	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	雙色炒蛋 <small>雞蛋、紅椒、黃椒、洋蔥、青蔥</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔、青蔥</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜</small>	黑糖薑汁地瓜湯 <small>地瓜、黑糖、薑泥</small>	水果		4.5	2.1	1.4		1	3	259	270	702
29	二	台式肉絲炒米苔目 <small>米苔目、豬肉、綠豆芽、紅蘿蔔、青蔥、紅蔥末、韭菜</small>	●香脆魚排 <small>魚排、杏仁片</small>	高麗菜包*1 <small>高麗菜包</small>	有機油江菜 <small>有機油江菜</small>	蘿蔔雞湯 <small>白蘿蔔、雞肉、芹菜</small>	水果	牛奶	3.6	2.5	1.3	1	1	3.3	248	258	805
30	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	義式燉雞 <small>雞肉、番茄、洋蔥、西洋芹</small>	蒜香海椒 <small>海帶根、紅椒、豬肉</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	枸杞黃瓜湯 <small>大黃瓜、大骨、枸杞</small>	水果		4	2.3	1.9		1	2.4	98	102	667

詳細食材請向會堂或校園食材登錄平台。

水果供應品項以營養為主，每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。