

臺北市立中正、忠孝、長春國小111年04月菜單

*每周二固定供應由教育部補助之有機白菜

*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)2506-2887 ◎營養師：蔣郁慈(營養字第0076/1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	五	燕麥飯 白米、燕麥	三杯魚丁 魚丁、香鮑菇、九層塔	肉末冬瓜 冬瓜、豬肉、薑絲、枸杞	油麥菜 油麥菜	白菜肉片湯 大白菜、豬肉	水果		4.0	2.4	2.1	1	2.6	78	81	687	
4	一	兒童節															
5	二	清明節															
6	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	清燉蘿蔔雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	蒜蓉紫茄 茄子、豬肉、青蔥、蒜末	青江菜 青江菜	番茄豆腐湯 番茄、非基因改造豆腐、青蔥	水果		4.0	2.3	1.7	1	2.7	126	131	678	
7	四	味噌雙菇豬炊有機飯 有機白米、有機糙米、豬肉、香菇、香鮑菇、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、味噌	●香油雞翅 雞肉、杏仁片	芋泥包* 芋泥包	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	青木瓜大骨湯 青木瓜、大骨	水果		5.3	2.6	1.3	1	2.5	141	147	774	
8	五	紫米飯 白米、紫米	糖醋肉角 豬肉、青椒、洋蔥、青蔥、鳳梨	海帶三絲 海帶絲、豬肉、紅蘿蔔	菠菜 菠菜	芋頭雞湯 芋頭、雞肉	水果		4.4	2.3	1.8	1	2.4	117	121	693	
11	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	南瓜蒸蛋 南瓜、雞蛋	●五香花生油豆包 豆包、香菇、花生、青蔥、香菜	有機福山萵苣 有機福山萵苣	冬瓜山粉圓 山粉圓、冬瓜糖	水果		4.1	2.4	0.8	1	2.2	159	166	649	
12	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●照燒雞腿 雞肉、蒜花子	泡菜年糕 韓式年糕條、泡菜、金針菇、青蔥、紅蘿蔔、雞肉	有機高麗菜 有機高麗菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋	水果	牛奶	5.6	1.9	1.3	1	2.5	208	217	857	
13	三	燕麥飯 白米、燕麥	麵輪燒肉 豬肉、紅蘿蔔、洋蔥、麵輪	海茸肉絲 海茸、紅蘿蔔、豬肉	油麥菜 油麥菜	肉骨茶雞湯 雞肉、豆豉、肉骨茶包	水果		4.2	2.4	1.6	1	2.7	159	165	693	
14	四	小米飯 白米、小米	香酥鯖魚 鯖魚	醬燒杏鮑菇雞丁 杏鮑菇、紅蘿蔔、雞肉	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	麻油麵線雞湯 白麵線、薑片、雞肉、枸杞	水果		4.5	1.8	1.4	1	3.2	101	105	691	
15	五	紅藜飯 白米、紅藜	●麻醬雞丁 雞肉、小黃瓜、胡蘿蔔、芝麻醬	竹筍炒肉絲 竹筍、紅蘿蔔、豬肉	青江菜 青江菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋、枸杞	水果		4.0	2.2	1.7	1	2.8	118	123	677	
18	一	肉絲炒飯 白米、燕麥、紅蘿蔔、香鮑菇、青蔥、雞蛋、洋蔥、豬肉	豉汁魚排 魚排、綠豆芽、青蔥、豆豉、薑泥	豆沙包* 豆沙包	有機青松菜 有機青松菜	薑絲紫菜湯 紫菜、薑絲	水果		5.3	2.5	1.5	1	3	140	146	792	
19	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	番茄炒蛋 番茄、雞蛋、青蔥、洋蔥	青蒜燒油腐 油豆腐、青蒜、蒜苗、青蔥	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜	銀耳蓮子湯 蓮子、紅棗、白木耳	水果	牛奶	4.1	1.8	1.3	1	2.9	368	384	771	
20	三	五穀飯 白米、五穀米	法式燉雞 雞肉、西洋菜、紅蘿蔔、洋蔥、鴻喜菇	條豆拌肉絲 綠豆、豬肉、紅蘿蔔	萵菜 萵菜	蒲瓜大骨湯 麻蒲、大骨、枸杞	水果		4.0	2.9	2.0	1	2.6	172	179	724	
21	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●鹹酥雞*3 雞肉、雞蛋、南瓜籽	白菜油 大白菜、木耳、雞肉、紅蘿蔔、香菇	有機油江菜 有機油江菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋、青蔥	水果		4.6	3.0	1.4	1	3.2	128	133	790	
22	五	薏仁飯 白米、薏仁	薑汁燒肉 豬肉、洋蔥、金針菇、紅蘿蔔、薑泥	高麗炒雞丁 高麗菜、雞肉、木耳	A菜 A菜	酸辣湯 竹筍、雞肉、豆腐、紅蘿蔔、木耳、青蔥、雞蛋	水果		4.0	2.6	1.9	1	2.8	89	93	711	
25	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	木耳炒黃芽 黃芽菜、木耳、豬肉、芹菜	有機福山萵苣 有機福山萵苣	竹筍肉絲湯 竹筍、雞肉	水果		4.3	2.5	1.7	1	2.9	88	92	718	
26	二	金瓜米粉 濕米粉、豬肉、南瓜、紅蘿蔔、木耳、香菇、洋蔥	椒鹽魚排 魚排	高麗菜包* 高麗菜包	有機小松菜 有機小松菜	海芽味噌豆腐湯 豆腐、海帶芽、味噌	水果	牛奶	4.4	2.5	1.1	1	3.3	258	269	855	
27	三	小米飯 白米、小米	●沙嗲花生粉肉片 豬肉、空心菜、花生粉、紅蘿蔔	豆瓣煨苦瓜雞丁 苦瓜、雞肉、青蔥	小白菜 小白菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔、香菜、大骨	水果		4.0	2.1	1.8	1	2.4	134	140	648	
28	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	條豆炒蛋 青蔥、雞蛋、綠豆	壽喜燒豆腐 洋蔥、豆腐、鴻喜菇、金針菇、紅蘿蔔	有機高麗菜 有機高麗菜	紅豆芋頭湯 紅豆、芋頭	水果		4.9	1.5	1.4	1	2.9	174	181	678	
29	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	拉油里肌 豬肉	金菇絲瓜 絲瓜、金針菇、雞肉、乾木耳、紅蘿蔔	萵菜 萵菜	羅宋湯 馬鈴薯、番茄、西洋菜、大骨、高麗菜	水果		4.1	2.7	1.8	1	3	150	156	729	

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。

簡易自製水蜜桃優格奶昔

材料：水蜜桃1顆
優格1瓶
牛奶1/2杯
糖1/2大匙

做法：1.將水蜜桃去皮，切片放入果汁機
2.果汁機加入優格、牛奶、糖
3.用果汁機攪打均勻
4.盛杯上桌，即可食用



111年04.05月營養小常識 - 水蜜桃

【水蜜桃小知識】

臺灣常見的桃子，根據桃樹對環境的適應，可以簡單分為低海拔山地種植的硬桃，以及適合較高海拔的水蜜桃。尤其是水蜜桃，粉嫩的颜色，香氣十足，不管大人小孩都很難抵擋那果肉細緻嫩滑，入口即化、甜膩多汁的口感。

【水蜜桃營養素一比一】

水蜜桃的營養成分也很高呢！有豐富的維生素C、維生素A、維生素B、蛋白質、膳食纖維，以及鎂、鉀、鐵等礦物質，尤其是鐵含量在水果中幾乎是首位，比蘋果多三倍，比梨子多五倍，營養價值和美麗外形，堪稱是水果中的皇后！快趁產季好好品嚐享受這鮮美的滋味吧！

【聰明挑選水蜜桃】

而有人吃水蜜桃會刮皮，因為它的絨毛又多又密；其實想吃到香甜多汁的水蜜桃，絨毛是很重要的判斷標準。絨毛綿密具彈性，看來像上了一層粉霧；挑選時選擇果實圓碩飽滿，果形對稱，香氣濃郁的最好；外觀顏色均勻，表示日曬充足，甜度也會跟著均勻。而水蜜桃最怕碰撞，果粒大，無擦壓傷、裂果、蟲傷的，賣相自然也好；但成熟的水蜜桃如果沒有好好保存，果皮容易乾裂，所以適合放在室溫，不要放入冰箱，才能充分將香味、甜味揮發出來！



*所有食物請依自己身體狀況適量食用，若有疑問請諮詢教員。

資料來源：農業兒童館

111年04.05月營養小常識 - 水蜜桃

(1) 請問下列敘述，何者正確？

- (1). 低海拔山地種植的叫硬桃
- (2). 水蜜桃放置室溫保存才能充分將香味、甜味揮發出來！

有獎徵答站

- (2). 高海拔種植的叫水蜜桃
- (4). 以上皆是

(2) 請問下列敘述，何者正確？

- (1). 水蜜桃有豐富的維生素C、維生素A、維生素B、蛋白質、膳食纖維、鎂、鉀、鐵等礦物質
- (3). 水蜜桃堪稱是水果中的國王

- (2). 水蜜桃有豐富的維生素D、鈣
- (4). 以上皆是



請於4/20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05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。

☆表示為素食日;●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	油類與堅果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
2	一	番茄肉醬義大利麵 義大利直麵、番茄、洋葱、雞肉、青蔥	●炸雞翅 雞肉、南瓜籽	芋泥包糰 芋泥包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	扁蒲雞湯 扁蒲、雞肉、枸杞	水果		4.6	2.7	1.5	1	3.2	128	133	762	
3	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紅燒肉 豬肉、海帶結、紅蘿蔔、青蔥	關東煮 白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、玉米	有機油江菜 有機油江菜	木須肉絲湯 木耳、豬肉、薑絲	水果		5.0	2.4	1.2	1	2.7	150	156	744	
4	三	紫米飯 白米、紫米	粉蒸肉 豬肉、地瓜	黃瓜炒雞肉 大黃瓜、雞肉、紅蘿蔔	空心菜 空心菜	金菇蛋花湯 金針菇、雞蛋、青蔥	水果		4.7	2.2	1.8	1	2.3	107	111	704	
5	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	孜然烤魚 魚排	豆捲燒冬瓜 冬瓜、豆捲、枸杞	有機高麗菜 有機高麗菜	芹香米粉湯 芹菜、粗米粉、豬肉、香菇、紅蔥末	水果		4.6	2.3	1.6	1	2.3	80	83	692	
6	五	燕麥飯 白米、燕麥	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、香菇、青蔥	豆酥條豆 綠豆、豬肉、豆酥、紅蘿蔔	油麥菜 油麥菜	豆薯大骨湯 豆薯、大骨	水果		4.5	2.1	1.5	1	2.4	100	104	678	
9	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	絲瓜炒蛋 絲瓜、雞蛋、枸杞	宮保烤麩 烤麩、香菇、豆干、乾辣椒、薑、蒜、蔥	有機小白菜 有機小白菜	黑糖仙草湯 仙草、黑糖	水果		4.0	2.7	1.2	1	3.2	292	304	719	
10	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●咖哩魚丁 魚丁、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、核桃仁	高麗菜炒肉絲 高麗菜、豬肉、木耳	有機味美菜 有機味美菜	味噌小魚蛋花湯 小魚乾、雞蛋、青蔥	水果	牛奶	4.3	2.4	1.8	1	3	285	297	842	
11	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蔥油雞 雞肉、紅蘿蔔、青蔥	塔香海根 海根切、九層塔、豬肉	A菜 A菜	芋頭大骨湯 芋頭、大骨	水果		4.4	2.1	1.4	1	2.7	77	81	681	
12	四	古早味滷肉飯 白米、小米、豬肉、紅蔥末、豆干丁、香菇	烤雞腿 雞肉	豆沙包糰 豆沙包	有機白莧菜 有機白莧菜	竹筍雞湯 竹筍、雞肉	水果		5.3	3.7	1.0	1	2.4	258	269	839	
13	五	小米飯 白米、小米	京醬肉柳 豬肉、黃椒、紅椒、青蔥	白菜滷 大白菜、麵筋、香菇、豬肉、木耳	青江菜 青江菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、洋葱、紅蘿蔔、雞蛋	水果		4.5	2.1	1.9	1	2.3	123	128	681	
16	一	紫米飯 白米、紫米	香酥魚排 魚排	黃瓜肉片 大黃瓜、豬肉、紅蘿蔔	有機空心菜 有機空心菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯、大骨	水果		4.2	2.3	1.6	1	2.9	90	94	702	
17	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	薑汁麵腸 麵腸、木耳、薑絲	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	●芝麻奶露 黑芝麻粉、奶粉	水果		4.0	2.4	0.7	1	2.5	285	296	649	
18	三	燕麥飯 白米、燕麥	鹹冬瓜燉肉 豬肉、鹹冬瓜、冬瓜、枸杞、青蔥	焗烤紫茄 茄子、豬肉、青蔥、起司絲	油菜 油菜	薏仁雞湯 大薏仁、雞肉	水果		4.8	2.2	1.5	0.1	1	2.4	135	141	714
19	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	泰式打拋豬 豬肉、番茄、洋葱、九層塔、綠豆	清蒸南瓜 南瓜、雞肉、紅蔥	有機高麗菜 有機高麗菜	香菇肉絲湯 香菇、豬肉	水果		4.7	2.4	1.4	1	2.3	88	91	713	
20	五	紅藜飯 白米、紅藜	鹹酥雞*3 雞肉、地瓜	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、豬肉、青蔥	莧菜 莧菜	結菜大骨湯 結菜、大骨	水果		4.4	3.6	1.1	1	3	223	232	799	
23	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	韓式燒肉片 豬肉、洋葱、金針菇、紅椒、青蔥	醋溜土豆絲 馬鈴薯、香菇、豬肉、紅蘿蔔	有機小白菜 有機小白菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞肉、芹菜	水果		4.4	2.3	1.7	1	2.6	109	114	692	
24	二	肉絲炒麵 白油麵、豆芽菜、豬肉、紅蘿蔔、韭菜、木耳、青蔥	五香滷豬排 豬肉	●芝麻包糰 芝麻包	有機油江菜 有機油江菜	番茄蛋花湯 番茄、雞蛋	水果	牛奶	4.0	2.8	1.2	1	2.8	245	256	827	
25	三	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞肉、高麗菜、薑片、蒜、九層塔	脆薯炒鮮魷 豆薯、紅椒、西洋、魷魚條	油麥菜 油麥菜	苦瓜鳳梨大骨湯 苦瓜、大骨、鳳梨、醃鳳梨	水果		4.6	2.2	1.3	1	2.6	94	98	752	
26	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	玉米炒蛋 玉米、雞蛋、紅蘿蔔、青蔥	●椒麻豆干 大漢豆乾、洋葱、毛豆、白芝麻	有機山菠菜 有機山菠菜	米苔目綠豆湯 綠豆、米苔目	水果		5.4	2.6	1.0	1	2.9	322	335	785	
27	五	薏仁飯 白米、大薏仁	●肉魚 肉魚、杏仁片	鮮菇炒年糕 寧波年糕、大白菜、香菇、紅蘿蔔、雞肉、青蔥	空心菜 空心菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨、薑絲	水果		5.1	2.0	1.4	1	3.1	99	104	789	
30	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	沙茶豬柳 豬肉、空心菜、紅椒	清炒蒲瓜雞丁 蒲瓜、雞肉、枸杞	有機小松菜 有機小松菜	酸辣湯 竹筍、紅蘿蔔、豆腐、木耳、豬肉、雞蛋	水果		4.0	2.4	2.1	1	3	134	139	707	
31	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	和風柴魚雞 雞肉、洋葱、紅蘿蔔、柴魚片	韓式拌黃芽 黃豆芽、豬肉、海帶芽、木耳、青蔥	有機荷蘭白菜 有機荷蘭白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、大骨	水果		4.0	2.3	1.8	1	2.6	162	169	673	