

臺北市立中正、忠孝、長春國小111年12月菜單

*專用二國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: 簡郁恩(營養字第007679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	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	蔥燒魚豆腐 魚丁、板豆腐、紅椒、青蔥	杏鮑菇炒青椒肉絲 杏鮑菇、豬肉、洋蔥、青椒、乾木耳、青蔥	有機青松菜 有機青松菜	薏米瘦肉湯 薏仁、豬肉、青蔥	水果		4.8	2.4	1.5	1	2.3	125	131	817	
2	五	燕麥飯 白米、燕麥	泡菜燒肉片 豬肉、泡菜、大白菜、紅蘿蔔	條豆炒肉絲 條豆、豬肉、紅蘿蔔	A菜 A菜	枸杞冬瓜大骨湯 冬瓜、枸杞、大骨、薑條	水果		4.0	2.0	2.2	1	2.4	89	92	656	
5	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●杏片蘿蔔燒雞 雞肉、紅蘿蔔、杏仁片、青蔥	干煸土豆絲 馬鈴薯、豬肉、青蔥、乾木耳	有機苜蓿白菜 有機苜蓿白菜	蒲仔菇湯 扁扁、鴻喜菇、大骨	水果		4.6	2.2	1.3	1	2.7	131	137	731	
6	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	佛跳牆 豬肉、大白菜、芋頭、竹筍、青蔥	黃瓜炒雞丁 大黃瓜、雞肉、乾木耳	有機小松菜 有機小松菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、雞蛋	水果	牛奶	4.5	2.2	1.8	1	3.1	266	277	849	
7	三	五穀飯 白米、五穀米	沙茶肉柳 豬肉、洋蔥、西芹、青蔥	●花生麵筋 麵筋泡、花生、烤麩	芥藍菜 芥藍菜	結菜雞湯 結菜、雞肉、芹菜	水果		4.0	3.3	1.3	1	2.5	177	184	733	
8	四	小米飯 白米、小米	麻油肉片 杏鮑菇、豬肉、紅蘿蔔	高麗雞丁 高麗菜、雞肉、乾木耳、青蔥、木耳	有機青江菜 有機青江菜	古早米粉湯 粗米粉、豬肉、韭菜	水果		4.3	2.3	1.8	1	2.4	111	116	715	
9	五	青木瓜肉蛋粥 白米、薏仁、豬肉、青木瓜、雞蛋、紅蘿蔔、枸杞	蒜泥蒸魚排 魚排、飯條、青蔥	豆沙包1 豆沙包	菠菜 菠菜	炸地瓜薯條 地瓜、馬鈴薯	水果		5.3	2.2	1.0	1	3	107	111	803	
12	一	紫米飯 白米、紫米	豆仔肉燥 豬肉、條豆、紅蘿蔔	大根炒肉絲 白蘿蔔、玉米、紅蘿蔔、豬肉	有機福山萵苣 有機福山萵苣	芋頭雞湯 芋頭、雞肉	水果		4.5	2.3	1.6	1	2.6	66	69	706	
13	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	塔香炒蛋 雞蛋、洋蔥、杏鮑菇、九層塔、乾木耳	茄燒凍豆腐 凍豆腐、番茄、青蔥	有機小白菜 有機小白菜	紅棗桂圓銀耳湯 紅棗、桂圓、乾白木耳	水果	牛奶	4.0	1.6	1.2	1	2.9	325	339	726	
14	三	紅藜飯 白米、紅藜	南瓜燒雞 雞肉、南瓜、薑條	芹香三絲 芹菜、金針菇、海帶絲、豬肉	油菜 油菜	芥菜雞湯 大芥菜、雞肉、薑條	水果		4.2	2.4	1.5	1	2.8	131	137	699	
15	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●義式烤雞腿 雞肉、南瓜籽	五香滷油腐米血 油豆腐、海帶絲、米血糕、紅蘿蔔	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣	麵線羹 紅麵線、豬肉、木耳、竹筍、紅蘿蔔	水果		5.1	3.0	1.2	1	2.3	140	146	764	
16	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	香酥魚丁*3 魚丁、地瓜	紅片花椰 紅蘿蔔、青花菜、豬肉、木耳	青江菜 青江菜	絲瓜肉絲湯 絲瓜、豬肉、薑條、枸杞	水果		4.4	2.4	1.6	1	3	132	138	768	
19	一	上海菜飯 有機白米、有機糙米、雞蛋、紅椒、青江菜、青蔥	●茶香雞翅 雞肉、茶瓜子	●芝麻包1 芝麻包	有機廣島菜 有機廣島菜	青木瓜大骨湯 青木瓜、大骨、枸杞	水果		6.2	2.2	1.2	1	2.6	155	162	806	
20	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	金黃炸肉魚 肉魚	醬炒年糕 韓式年糕、洋蔥、紅蘿蔔、豬肉、香菇	有機高麗菜 有機高麗菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、青蔥	水果		5.3	2.2	0.9	1	3.2	84	87	762	
21	三	小米飯 白米、小米	京醬肉片 豬肉、小黃瓜、紅椒、青蔥	焗烤雙色花椰 白花椰、青花菜、豬肉、起司絲	油麥菜 油麥菜	山藥雞湯 山藥、雞肉、枸杞	水果		4.2	2.9	1.8	0.1	2.8	104	108	746	
22	四	五穀飯 白米、五穀米	紅蘿蔔蒸蛋 紅蘿蔔、雞蛋、枸杞	三杯豆干炒杏鮑菇 杏鮑菇、豆干、紅椒、九層塔	有機菠菜 有機菠菜	紅豆湯圓 紅豆、白小湯圓	水果	豆奶	4.9	3.0	1.2	1	2.3	423	441	776	
23	五	燕麥飯 白米、燕麥	南乳燒肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	冬瓜雞丁 冬瓜、雞肉、枸杞、薑條	青江菜 青江菜	養生菇湯 杏鮑菇、金針菇、香菇、大骨、薑條	水果		4.0	2.1	2.1	1	2.6	91	94	693	
26	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、豬肉、青蔥、木耳	有機山萵苣 有機山萵苣	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、大骨、芹菜	水果		4.2	2.3	1.9	1	2.9	98	102	697	
27	二	●味噌玉米拉麵 熟拉麵、豬肉、玉米、海帶芽、乾木耳、紅蘿蔔、青蔥、白芝麻		拉油里肌 豬肉	芋泥包1 芋泥包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	水果	牛奶	5.6	2.6	0.9	1	3.3	243	253	895	
28	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	豉汁蒸肉 豬肉、地瓜、豆豉	客家小炒 豆干、鮑耳條、豬肉、芹菜、青蔥	金菇芥菜 小芥菜、金針菇	黃瓜肉絲湯 豬肉、大黃瓜、枸杞	水果		4.5	3.8	1.1	1	3.1	424	442	824	
29	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	孜然魚排 魚排、孜然粉	醋溜三絲 黃豆芽、豬肉、青蔥、乾木耳	有機油江菜 有機油江菜	肉絲羹米粉 米粉、雞蛋、豬肉、紅蘿蔔、乾木耳、香菜	水果		4.2	2.4	1.4	1	2.7	125	130	769	
30	五	紅藜飯 白米、紅藜	木須炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥、乾木耳	紅燒豆包 豆包、紅蘿蔔、芹菜、香菇、香菜	A菜 A菜	椰香紫米露 紫米、西谷米、椰漿	水果		4.9	2.0	1.3	1	2.9	102	106	690	

詳細食材請向會堂或於校園食材資訊平台。

水果選購以當季為主, 每日水果品種會於校園食材資訊平台。

111年12月營養小常識 - 橘子



簡易自製蜜漬橘皮

材料: 橘皮200克
細砂糖150克

- 做法: 1. 橘子清洗乾淨
2. 將果肉剝出, 留下皮, 切成條狀
3. 橘皮放入沸水中汆燙5分鐘撈起
4. 換水煮沸再汆燙5分鐘撈起(總共汆燙3次)
5. 加入細砂糖混合均勻
6. 小火加熱煮至水份收乾即可



【橘子小知識】

臺灣常見的橘子有椪柑、桶柑和茂谷柑, 這三種橘子外形各有特點, 而且來歷可都很有趣喔!

椪柑的老家在印度, 臺灣椪柑是1796年自中國嶺南移植到新竹縣新埔鎮為最早, 現在是臺中、雲林、嘉義和臺南為主要產地。椪柑的名稱由來, 大概是因為它的果皮蓬鬆, 好像充了氣一樣, 有膨脹的感覺, 於是以前閩南語發音就變成「椪柑」。特色是果肉柔軟, 甜美多汁。椪柑因為產期正好在農曆年前後, 因此又稱為年柑; 早年由於農家將桶柑儲藏於木桶中運輸, 所以稱之為桶柑。

臺灣的**茂谷柑**是臺灣大學園藝系退休教授林樸在民國60年代由美國佛羅里達州引進試種的, 以中南部種植較具規模, 主要集中在嘉義的梅山、竹崎、雲林古坑、斗六、臺中東勢及水里等地區。茂谷柑的糖度高、風味佳, 果肉呈深橙色, 果實堅實扁圓形如車輪狀, 外觀很容易辨識, 很受消費者喜愛。不過因為果皮薄而光滑, 小朋友可能比較不會剝皮。

【聰明選橘子】

購買椪柑時不是越大越「椪」就越甜, 要挑選皮色橙黃鮮豔, 手感較重, 而且臍部凹陷平廣者, 口感較甜。桶柑和茂谷柑則要選皮薄結實、手感重、果蒂較細者為佳。

【橘子營養素比一比】

吃橘子一定要記得, 要連果瓣上的脈紋一起吃喔, 那是柑橘類輸送養分的通道, 有大量的維生素C, 不要為了口感好反而把營養浪費掉了。

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, 若有疑問請請教醫生。

111年12月營養小常識 - 橘子

有獎徵答站

- (1) 請問下列敘述, 何者正確?
(1) 臺灣常見的橘子有2種
(2) 臺灣常見的橘子有3種
(3) 臺灣常見的橘子有4種
- (2) 請問下列敘述, 何者正確?
(1) 臺灣常見的橘子有椪柑、桶柑和茂谷柑
(2) 吃橘子一定要記得, 要連果瓣上的脈紋一起吃喔, 那是柑橘類輸送養分的通道。
(3) 橘子有維生素C

- (2) 臺灣常見的橘子有3種

- (2) 吃橘子一定要記得, 要連果瓣上的脈紋一起吃喔, 那是柑橘類輸送養分的通道。
(4) 以上皆是



請於12/20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112年01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改玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品, 不适合其過敏體質者食用**

◎消費者服務專線: (02)2506-2857 ◎營養師: 閻都恩(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	油脂與堅果種子	鈣含量	理想鈣含量	熱量
3	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	滷豬排 <small>豬肉</small>	高麗菜炒肉片 <small>高麗菜、豬肉、青蔥</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜</small>	味噌小魚豆皮湯 <small>小魚乾、豆包絲、青蔥</small>	水果		4.0	3.8	1.5		1	2.5	191	199	777
4	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	●宮保花生雞丁 <small>雞肉、非基改1/4白豆干、花生</small>	海根肉絲 <small>海帶根、豬肉、紅椒、薑絲</small>	油菜 <small>油菜</small>	南瓜雞湯 <small>南瓜、雞肉、薑絲</small>	水果		4.1	3.3	1.3	1	1	2.6	303	315	868
5	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	炸魚薯條 <small>虱目魚柳*3、馬鈴薯</small>	金菇冬瓜 <small>冬瓜、豬肉、金針菇、枸杞、薑絲</small>	有機菠菜 <small>有機菠菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋</small>	水果		4.6	2.3	1.7		1	3.1	107	112	736
6	五	薏仁飯 <small>白米、薏仁</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋蔥、香菇</small>	醬燒素雞 <small>素雞、鴻喜菇、紅蘿蔔</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	紅豆珍珠奶茶 <small>紅豆、小粉圓珍珠、紅茶葉、奶粉</small>	水果		4.7	2.4	1.2	0.1	1	2.3	135	141	702
7	六	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	韓式部隊鍋 <small>豬肉、韓式年糕、木耳、紅蘿蔔、泡菜、起司粉、豆漿</small>	花椰炒雞丁 <small>木耳、青花椰菜、雞肉</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	薑絲紫菜湯 <small>紫菜、薑絲</small>	水果		4.7	2.0	1.7	0.1	1	2.4	138	144	702
9	一	番茄肉醬義大利麵 <small>義大利直麵、番茄、洋蔥、豬肉、青蔥</small>	避風塘雞腿 <small>雞肉、蒜末</small>	●芝麻包*1 <small>芝麻包</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜</small>	青木瓜肉絲湯 <small>青木瓜、豬肉、枸杞</small>	水果		5.4	3.1	1.5		1	3.4	116	121	864
10	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	紅燒魚 <small>魚丁、白蘿蔔、紅蘿蔔</small>	黃芽炒肉絲 <small>黃豆芽、芹菜、豬肉、青椒</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣菜</small>	酸辣湯 <small>竹筍、板豆腐、紅蘿蔔、乾木耳、青蔥、雞蛋</small>	水果	牛奶	4.0	2.4	2.0	1	1	2.7	239	249	815
11	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	粉蒸肉 <small>豬肉、地瓜、白米</small>	白菜燴肉絲 <small>大白菜、豬肉、紅蘿蔔、乾木耳</small>	菠菜 <small>菠菜</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果		4.9	2.2	1.3		1	2.3	117	122	700
12	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●芋頭燒雞 <small>雞肉、芋頭、紅蘿蔔、菜瓜子</small>	鮑菇炒豆干 <small>杏鮑菇、豆干、豬肉、紅椒</small>	有機山茼蒿 <small>有機山茼蒿</small>	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜、秀珍菇、大骨、薑絲</small>	水果		4.5	2.9	1.4		1	2.4	237	247	733
13	五	小米飯 <small>白米、小米</small>	豉汁蒸魚排 <small>烏魚排、南瓜、薑末、豆豉</small>	條豆肉末 <small>條豆、豬肉、紅椒、青蔥</small>	A菜 <small>A菜</small>	扁蒲雞湯 <small>扁蒲、雞肉</small>	水果		4.2	2.4	1.4		1	2.3	70	73	673
16	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	三杯魚丁 <small>魚丁、豬血糕、紅蘿蔔、九層塔</small>	黃瓜炒雞丁 <small>大黃瓜、雞肉、乾木耳</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜</small>	金菇肉絲湯 <small>金針菇、豬肉、青蔥</small>	水果		4.6	2.1	1.9		1	2.7	121	126	713
17	二	肉燥炒米粉 <small>米粉、豬肉、豆干、豆芽菜、紅蘿蔔、芹菜、乾木耳</small>	●招牌滷雞翅 <small>雞肉、杏仁片</small>	高麗菜包*1 <small>高麗菜包</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜</small>	肉絲湯年糕 <small>寧波年糕、韭菜、豬肉</small>	水果		4.8	2.5	1.1		1	2.5	164	170	722
18	三	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>杏鮑菇、豬肉、紅蘿蔔、蒜泥</small>	紅棗蒸南瓜 <small>南瓜、雞肉、紅棗</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	結菜大骨湯 <small>結頭菜、大骨</small>	水果	豆奶	4.7	2.9	1.2		1	2.3	134	139	744
19	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	烤豬排 <small>里肌肉排</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐、紅蘿蔔、香菇、青蔥</small>	有機廣島菜 <small>有機廣島菜</small>	燒仙草 <small>仙草蜜、綠豆、花豆、小芋圓</small>	水果		4.9	3.0	0.9		1	2.5	206	215	764