

臺北市立中正、忠孝、長春國小111年6月菜單

*專用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: 周郁恩(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	三	遠端教學不供餐																
2	四	遠端教學不供餐																
3	五	端午節																
6	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋、番茄、洋蔥、青蔥</small>	芹香素肚 <small>素肚條、芹菜、豆干、紅蘿蔔</small>	有機山菠菜 <small>有機山菠菜</small>	綠豆燕麥湯 <small>綠豆、燕麥</small>	水果		4.9	2.6	1.4	1	2.3	275	286	734		
7	二	日式炒烏龍麵 <small>烏龍麵、洋蔥、香菇、豬肉、紅蘿蔔、青蔥</small>	●酥炸魚排 <small>魚排、南瓜籽</small>	豆沙包 <small>豆沙包</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜</small>	海芽蛋花湯 <small>雞蛋、海芽</small>	水果	牛奶	4.3	2.4	1.0	1	3.2	253	263	832		
8	三	五穀飯 <small>白米、五穀米</small>	蒜泥白肉 <small>豬肉、蒜泥、紅蘿蔔、蒜泥</small>	焗烤雙薯 <small>馬鈴薯、地瓜、起司條</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	冬瓜薏仁雞湯 <small>冬瓜、薏仁、雞肉</small>	水果		5.2	2.0	1.2	0.1	1	2.6	109	114	731	
9	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	照燒雞丁 <small>雞肉、洋蔥、黃椒、青蔥</small>	木須高麗 <small>高麗菜、豬肉、木耳</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜</small>	酸辣湯 <small>竹筍、紅蘿蔔、豆腐、木耳、豬肉、雞蛋</small>	水果		4.0	2.6	1.8	1	2.3	155	161	683		
10	五	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	咖哩魚丁 <small>魚丁、南瓜、紅蘿蔔、洋蔥</small>	肉絲條豆 <small>綠豆、紅椒、豬肉</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	扁蒲雞湯 <small>扁蒲、雞肉</small>	水果		4.2	2.4	1.8	1	3	138	144	714		
13	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●鹹酥雞 <small>雞肉、地瓜、菜花子</small>	關東煮 <small>白蘿蔔、豬血糕、油豆腐、玉米</small>	有機白苧菜 <small>有機白苧菜</small>	青木瓜肉絲湯 <small>青木瓜、豬肉、枸杞</small>	水果		5.8	2.7	1.2	1	3.1	205	214	838		
14	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	紅蘿蔔蒸蛋 <small>雞蛋、胡蘿蔔、青蔥</small>	薑絲豆腸 <small>豆腸、芹菜、薑絲、青蔥</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜</small>	芋頭西米露 <small>芋頭、西谷米</small>	水果	牛奶	4.7	2.6	1.0	1	2.2	397	414	827		
15	三	小米飯 <small>白米、小米</small>	糖醋肉 <small>豬肉、洋蔥、黃椒、青蔥</small>	茄子炒肉絲 <small>茄子、豬肉、青蔥</small>	芥藍菜 <small>芥藍菜</small>	蓮藕雞湯 <small>蓮藕、雞肉、枸杞</small>	水果		4.2	2.3	1.5	1	2.6	159	166	675		
16	四	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	香滷雞腿 <small>雞肉</small>	脆炒三絲 <small>馬鈴薯、紅蘿蔔、蒜泥、豬肉</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜</small>	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽、海帶結、大骨</small>	水果		4.3	2.7	1.2	1	2.5	102	106	710		
17	五	紅藜飯 <small>白米、紅藜</small>	椒鹽魚排 <small>魚排</small>	絲瓜豆簽 <small>絲瓜、豆簽、枸杞</small>	A菜 <small>A菜</small>	金菇肉絲湯 <small>金針菇、豬肉</small>	水果		4.0	2.6	1.5	1	3	52	54	706		
20	一	番茄肉醬義大利麵 <small>義大利直麵、番茄、洋蔥、蒜泥、豬肉</small>	拉油里肌 <small>豬肉</small>	芋泥包 <small>芋泥包</small>	有機空心菜 <small>有機空心菜</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜、雞蛋、薑絲</small>	水果		5.2	2.8	1.3	1	3.3	103	107	812		
21	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	凍腐燒魚丁 <small>魚丁、凍豆腐、金針菇、青蔥</small>	高麗肉片 <small>高麗菜、豬肉、紅蘿蔔</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜</small>	玉米濃湯 <small>玉米、馬鈴薯、洋蔥、胡蘿蔔、雞蛋</small>	水果	牛奶	4.4	2.6	1.7	1	2.8	320	333	855		
22	三	蕎麥飯 <small>白米、蕎麥</small>	竹筍燒雞 <small>雞肉、竹筍、香菇、青蔥</small>	●蒜香海草 <small>海草、紅椒、豬肉、白芝麻、蒜泥</small>	青江菜 <small>青江菜</small>	枸杞秀珍菇湯 <small>秀珍菇、大骨、枸杞</small>	水果		4.0	2.9	2.0	1	2.6	181	188	724		
23	四	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	木須炒蛋 <small>木耳、雞蛋、紅蘿蔔、鴻喜菇</small>	紅燒烤麩 <small>非基改烤麩、香菇、芹菜、青蔥</small>	有機白苧菜 <small>有機白苧菜</small>	紅豆珍珠湯 <small>紅豆、珍珠粉圓</small>	水果		4.6	2.2	1.1	1	2.3	173	181	674		
24	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	蘿蔔燒魚 <small>魚丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、青蔥</small>	泡菜年糕 <small>年糕、泡菜、大白菜、胡蘿蔔、豬肉</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉</small>	冬瓜雞湯 <small>冬瓜、雞肉、枸杞</small>	水果		5.0	2.4	1.8	1	2.7	136	142	757		
27	一	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	沙茶肉片 <small>豬肉、洋蔥、黃椒、青蔥</small>	鮑菇炒三絲 <small>香菇、紅蘿蔔、豬肉、木耳</small>	有機油江菜 <small>有機油江菜</small>	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋、香菜</small>	水果		4.2	2.2	1.6	1	2.8	97	101	686		
28	二	有機糙米飯 <small>有機白米、有機糙米</small>	●豆醬烤魚 <small>魚排、蒜泥、豆醬</small>	豆芽炒肉絲 <small>綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔、豬肉</small>	有機空心菜 <small>有機空心菜</small>	麵線羹 <small>紅麵線、豬肉、木耳、香菇</small>	水果		4.4	2.3	1.6	1	2.6	119	124	699		
29	三	紫米飯 <small>白米、紫米</small>	三杯雞 <small>雞肉、九層塔、豬血糕、豆干</small>	扁蒲炒雞肉 <small>扁蒲、紅蘿蔔、雞肉</small>	蚵白菜 <small>蚵白菜</small>	海結肉片湯 <small>海帶結、豬肉</small>	水果		4.6	2.9	1.4	1	2.6	163	170	751		
30	四	香菇油飯 <small>白米、糙米、豬肉、薑絲、香菇、紅蔥末</small>	紅燒雞翅 <small>雞肉</small>	高麗菜包 <small>高麗菜包</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	絲瓜蛋花湯 <small>絲瓜、雞蛋、枸杞</small>	水果		5.6	2.8	1.2	1	2.4	75	78	799		

詳細食材明細及營養表於校園時才登錄平台。

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。

111年06月營養小常識 - 香蕉



簡易自製香蕉鬆餅

材料: 香蕉
低筋麵粉
雞蛋

- 做法: 1.把香蕉切塊後搗成泥狀
2.把一顆雞蛋打散至均勻備用
3.將低筋麵粉過篩至打散的雞蛋中拌均勻
4.將搗碎的香蕉泥加入,混合至均勻
5.將香蕉麵糊靜置5分鐘
6.取適量麵糊放入平底鍋油煎
7.煎至兩面微焦及可

【香蕉小知識】

臺灣曾被稱為「香蕉王國」,可以想見,香蕉曾經是臺灣很重要的經濟作物。日本人很喜歡吃香蕉,但是日本的氣候並不適合栽種,所以就在臺灣大量種植香蕉,供應日本國內的需求,尤其約在民國56年到60年之間,更是香蕉的全盛時期,也使高雄旗山成為「香蕉王國」的重鎮。「金蕉」雖然是香蕉閩南語的發音,但也象徵當初的香蕉真的是身價非凡。

【香蕉熱量比一比】

一根香蕉大約有120大卡,將近半碗飯的熱量,怕胖的人要留意避免過量喔!

【香蕉聰明吃】

香蕉,在水果中屬甜度最高的幾種之一,糖度高達19到24度,水果中與它「有拼頭」的只有龍眼、釋迦、菠蘿蜜等數種而已。香蕉含有豐富的醣類、維生素、礦物質,並有豐富的膳食纖維可以促進腸道蠕動,維持消化系統的健康。依營養分析,每100公克的香蕉維生素C是蘋果的5倍、鉀2.2倍、鎂4.6倍,且幾乎不含膽固醇,吃一根香蕉等於兩份蘋果的營養價值。



*所有食物請依自己身體狀況適量食用,若有疑問請諮詢醫生。

資料來源:農業兒童網

111年06月營養小常識 - 香蕉

有獎徵答站

(1).請問下列敘述,何者正確?

- (1).臺灣曾被稱為「香蕉王國」。(2).臺灣曾被稱為「西瓜王國」。(3).臺灣曾被稱為「冬瓜王國」。

(2).請問下列敘述何者正確?

- (1).香蕉含有豐富的醣類、維生素、礦物質。(2).香蕉含豐富的膳食纖維可以促進腸道蠕動,維持消化系統的健康。(3).吃一根香蕉等於兩份蘋果的營養價值。(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。