

# 臺北市立中正、忠孝、長春國小113年2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，不適合其過敏體質者食用\*\*

◎消費者服務專線：(02)2506-2857 ◎營養師：林淑好(營養字第011230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；● 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	
16	五	小米飯 白米、小米	大根燒肉 豬肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	玉米豆莢雞丁 玉米 豆莢 雞肉 枸杞	蚵白菜 蚵 白菜 蒜末	味噌豆腐湯 非基改板豆腐條 洋蔥 青蔥 味噌	水果		4.5	2.2	1.4		1	2.5	74	77	686	
17	六	燕麥飯 白米 燕麥	三杯雞 雞肉 CAS米血糕 紅椒 薑片 蒜仁 九層塔	醋溜土豆絲 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉 乾木耳	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	金菇肉絲湯 金針菇 豬肉 青蔥	水果		4.8	1.9	1.2		1	2.3	96	100	672	
19	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	烤雞翅 CAS雞翅	高麗炒肉片 高麗菜 豬肉 非基改豆捲 乾木耳	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	結菜大骨湯 結頭菜 豬肉 青蔥	水果		4	2.9	1.5		1	2.4	128	133	705	
20	二	● 泰式炒飯條 飯條 非基改白豆干片 豬肉 紅蘿蔔 韭菜 蒜苗 花生 綠豆芽 檸檬	杏菇蒸魚排 鱈魚排 有機杏鮑菇 蒜泥	● 芝麻包1 芝麻包	有機山茼蒿 有機山茼蒿 蒜末	玉米雞湯 玉米 雞肉 青蔥	水果	牛奶	4.8	3.1	1	1	1	2.3	273	284	877	
21	三	紫米飯 白米 紫米	黃瓜肉柳 豬肉 大黃瓜 乾木耳 枸杞	豆酥條豆 綠豆 豬肉 非基改豆酥 紅椒	菠菜 菠菜 蒜末	白菜大骨湯 大白菜 豬肉 枸杞 青蔥	水果		4	2.9	2.2		1	2.5	128	133	725	
22	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	南瓜蒸蛋 雞蛋 南瓜 青蔥	紅燒豆包 非基改豆包 紅蘿蔔 西洋 香菇	有機福山茼蒿 有機福山茼蒿 蒜末	紅豆燕麥湯 燕麥 紅豆	水果		4.8	1.9	1		1	2.6	112	117	684	
23	五	薏仁飯 白米 大薏仁	親子丼 雞肉 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋	韓式黃芽拌肉絲 黃豆芽 豬肉 乾木耳	青江菜 青江菜 蒜末	香菇蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 香菇 豬肉 枸杞 人蔘鬚 當歸	水果		4	2.6	1.7		1	2.4	137	142	687	
26	一	五穀飯 白米 五穀米	壽喜燒魚丁 烏魚丁 杏鮑菇 洋蔥 紅蘿蔔 青蔥	泡菜年糕 山東大白菜 韓式年糕條 豬肉 紅蘿蔔 蒜末 青蔥	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	蓮藕雞湯 蓮藕 雞肉 紅棗	水果		5.5	2.7	1.2		1	2.4	132	137	789	
27	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	滷雞腿 CAS雞腿	芹香炒魷魚 海帶絲 西洋 魷魚圈 豬肉	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	當歸秀珍菇湯 秀珍菇 豬肉 當歸	水果	牛奶	4	3.3	1.5	1	1	2.3	241	251	849	
28	三	二二八紀念日 放假一日																
29	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	● 義式烤三層 豬腹腸排 檸檬	冬瓜雞丁 冬瓜 雞肉 枸杞 薑絲	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	洋芋雞湯 馬鈴薯 雞肉 香菜	水果	豆奶	4.2	1	1.4		1	2.9	124	129	595	

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。

## 113年2月營養小常識 - 甜椒

### 簡易自製涼拌彩椒

材料：彩椒 2顆  
金針菇 50g  
青蔥 少許  
胡麻醬 少許

做法：1.彩椒切4cm條狀，金針菇也切4cm段。  
2.煮一鍋滾水，加1小撮鹽，彩椒放入川燙1分鐘。  
3.接著放入金針菇川燙30秒。  
4.瀝乾水分放入調理盆，加進蔥花，趁熱加入胡麻醬抓勻，放涼就可盛盤享用。



### 【甜椒小知識】

甜椒結的果實依不同的品種會有不同的樣子，形狀有細長形、鐘形、長果形等不同的樣態，甜椒果實還沒成熟時多為綠色，少部分品種呈白色或紫色，成熟後的果實會依品種的不同，轉變成黃色、橙色或是紅色等各種顏色。臺灣生產的甜椒，主要生產於南投縣、雲林縣和嘉義縣，其中南投縣的生產量更占了全國的30%以上，主要生產夏季甜椒。每年的12月到隔年5月之間的秋冬季節，更是甜椒的盛產期，此時主要產地是雲林縣和嘉義縣。

### 【甜椒聰明選】

- 1.蒂頭短且未枯萎，顏色為鮮綠色
- 2.果實外皮光滑，沒有斑點或皺摺軟化
- 3.要挑選皮薄肉厚，顏色均勻亮麗，沒有水傷、碰傷、腐爛或蟲咬的果實。



### 【甜椒營養素比一比】

甜椒有高達90%以上的水分，因此吃起來清脆爽口。除此之外，甜椒的熱量低，並含有豐富的維生素C等營養素。在不同顏色的甜椒之中，青椒含有最多的膳食纖維，可以預防或緩解便秘的狀況；青椒的維生素B群含量也較多，其中維生素B9(又稱為葉酸)能幫助紅血球的形成。紅皮的甜椒所含的維生素C是最多的，維生素A也遠高於青椒與黃椒。如果要用涼拌的方式料理紅椒，建議可以加一些橄欖油、苦茶油、花生油幫助身體吸收這些營養素囉。

資料來源:食農教育資訊整合平台

\*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。

### 113年2月營養小常識 - 甜椒

有獎徵答站

班級： 年 班

姓名：

- (1).請問下列敘述，何者正確？
- (1).甜椒還沒成熟時多為紅色
  - (3).青椒所含的維生素A遠高於紅椒與黃椒
- (2).請問下列敘述何者正確？
- (1).甜椒有高達90%以上的水分
  - (3).甜椒熱量低，並含有豐富的維生素C等營養素

- (2).甜椒盛產期為12月至隔年5月之間
- (2).選購時盡量找果實外皮光滑，沒有斑點或皺摺軟化
- (4).以上皆是



請於2/29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113年3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)2506-2851 ◎營養師:林淑好(營養字第011230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	五	小米飯 白米 小米	椒麻雞 雞肉 洋蔥 紅蘿蔔 蒜末 乾辣椒 花椒	海根炒肉絲 海根切 薑絲 豬肉 紅椒	菠菜 菠菜 蒜末	古早米粉湯 細米粉 豬肉 韭菜	水果		4	2.2	1.8	1	2.4	125	130	658	
4	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	芋香魚球*3 水蜜桃丁 芋頭	蔥香茄汁燒雞丁 番茄 洋蔥 雞肉 青蔥	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	肉骨茶湯 杏鮑菇 豬肉	水果		4.4	3	1.3	1	2.4	127	132	732	
5	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	宮保雞丁 雞肉 乾辣椒 青蔥 薑末 蒜末	黑蠔菇肉片 有機黑蠔菇 豬肉 紅蘿蔔 乾木耳	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	玉米濃湯 玉米 洋蔥 紅蘿蔔 雞蛋 豬肉	水果	牛奶	4.3	2.1	1.3	1	2.3	227	236	777	
6	三	薏仁飯 白米 大薏仁	粉蒸肉 豬肉 地瓜 白米	蘿蔔滷油豆腐 小四角油豆腐 白蘿蔔 青蔥	油麥菜 油麥菜 蒜末	薑絲海結湯 海帶結 薑絲 豬肉	水果		4.6	2.5	1.1	1	2.6	165	172	716	
7	四	青醬蛤蜊炒飯 白米 有機糙米 文蛤 洋蔥 紅蘿蔔 蒜泥 九層塔	●烤雞腿 CAS雞腿 核桃 白米	高麗菜包子*1 高麗菜包	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	蒲仔鴻喜菇湯 烏蒲 鴻喜菇 豬肉	水果		5.7	2.4	1.2	1	2.4	140	146	783	
8	五	紫米飯 白米 紫米	茶香豬排 CAS里肌肉排	青花雞丁 青花菜 花椰菜 雞肉 紅蘿蔔	菠菜 菠菜 蒜末	酸辣湯 紅蘿蔔 豆腐條 豬肉 雞蛋 乾木耳	水果		4	2.8	1.6	1	2.5	128	134	702	
11	一	五穀飯 白米 五穀米	蒜苗炒蛋 雞蛋 蒜苗 香菇	滷大溪豆干 大溪豆乾丁 紅蘿蔔 青蔥 乾木耳	有機廣島菜 有機廣島菜 蒜末	●芝麻奶露 黑芝麻粉 奶粉	水果		4	2.6	1	0.2	2.4	513	534	688	
12	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	五香滷肉 豬腹腸排	條豆雞丁 條豆 雞肉 紅蘿蔔 蒜末	有機福山萵苣 有機福山萵苣 蒜末	客家米苔目 米苔目 韭菜 香菇 豬肉	水果	牛奶	4.3	0.1	1.4	1	2.2	201	209	621	
13	三	燕麥飯 白米 燕麥	蔥油雞 雞肉 紅蘿蔔 青蔥	金沙南瓜 南瓜 鹹蛋 青蔥	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	薏米瘦肉湯 大薏仁 豬肉 青蔥	水果		5.4	2	1.1	1	2.3	178	185	718	
14	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	●香烤魚排 烏魚排 杏仁片	三杯杏菇 杏鮑菇 九層塔 紅椒 豬肉 蒜仁 薑片	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	紅棗雞湯 白蘿蔔 雞肉 紅棗	水果		4	2.7	1.5	1	2.5	110	115	693	
15	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	鹹酥雞*3 雞肉 馬鈴薯	飄香滷味 CAS米血糕 紅蘿蔔 白豆干 柴魚片	油菜 油菜 蒜末	蔬菜湯 番茄 豬肉 玉米 西芹	水果		5.1	2.5	1.1	1	2.3	222	231	735	
18	一	擔仔麵 熟拉麵 綠豆芽 紅蘿蔔 豬肉 韭菜 紅蔥末	●義式豬排 CAS里肌肉排 南瓜籽	豆沙包*1 豆沙包	有機山萵萵 有機山萵萵 蒜末	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 青蔥	水果		4.8	2.7	1.1	1	2.3	95	99	724	
19	二	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	古早味蒸蛋 雞蛋 紅蔥末	芹菜炒豆干 白豆干片 紅蘿蔔 西芹 乾木耳	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	椰香芋頭西米露 芋頭 西谷米 椰子粉	水果	牛奶	4.4	2.7	1	1	2.2	609	635	817	
20	三	薏仁飯 白米 大薏仁	沙茶肉柳 豬肉 空心菜 紅椒	海結燒冬瓜 冬瓜 海結 豬肉 薑絲	油麥菜 油麥菜 蒜末	秀珍菇雞湯 秀珍菇 雞肉 紅棗	水果		4	2.9	2	1	2.6	86	90	726	
21	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	咖哩魚丁 水蜜桃丁 南瓜 紅蘿蔔 洋蔥	木須高麗雞丁 高麗菜 雞肉 香菇 乾木耳	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	絲瓜肉絲湯 絲瓜 豬肉 枸杞	水果	豆奶	4.3	2.9	1.7	1	2.4	155	161	727	
22	五	紫米飯 白米 紫米	香烤三層肉 豬腹腸排	鮮蔬炒年糕 寧波年糕 豬肉 紅蘿蔔 香菇 青蔥	青江菜 青江菜 蒜末	結菜雞湯 結頭菜 雞肉 西芹	水果		5.2	0.4	1.1	1	2.4	105	110	584	
25	一	小米飯 白米 小米	麻油雞丁 雞肉 CAS豬血糕 紅蘿蔔 麻油 薑片	青蔥炒杏鮑菇 杏鮑菇 豬肉 紅椒 青蔥 乾木耳 青蔥	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	海芽蛋花湯 海芽 雞蛋 枸杞	水果		4.6	1.7	1.4	1	2.4	110	115	652	
26	二	日式味噌拉麵 熟拉麵 洋蔥 玉米 豬肉 海芽 豆皮 柴魚片	豆豉蒸魚排 鮑魚排 冬瓜 薑泥 豆豉	芋泥包*1 芋泥包	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	*	水果	牛奶	5	2.4	1.1	1	2.6	266	277	852	
27	三	五穀飯 白米 五穀米	照燒豬柳 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔	蘿蔔燉雞丁 白蘿蔔 玉米筍 雞肉 乾木耳	油菜 油菜 蒜末	青木瓜雞湯 青木瓜 雞肉	水果		4	2.3	1.9	1	2.4	113	118	664	
28	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋蔥	塔香豆腸 豆腐段 紅椒 木耳 九層塔	有機菠菜 有機菠菜 蒜末	燒仙草 仙草汁 紅豆 綠豆 花豆	水果		4.8	2.3	1.3	1	2.3	158	165	704	
29	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	●烤雞翅 CAS雞翅 白芝麻	海草炒肉絲 海草 豬肉 西芹	蚵白菜 蚵白菜 蒜末	山藥大骨湯 山藥 豬肉 枸杞	水果		4.2	2.3	1.3	1	2.4	135	141	667	