臺北市立中正、忠孝、長春國小109年12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,放棄安心使用 *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)2506-2757 ◎營養師：簡郁慈(營養字第0076/9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。

☆ 表示為葷食日；●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	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●椒鹽虱目魚柳 生鮮虱目魚柳、杏仁片	蛋酥白菜 大白菜、紅蘿蔔、香菇	有機千寶菜 有機千寶菜、蒜末	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、洋蔥、CAS帶殼蛋	水果	牛奶	4.3	3.1	1.5	1	1	3.3	273	285	905
2	三	薏仁飯 白米、大薏仁	芋頭燒肉 CAS豬肉、芋頭、香菇、紅蘿蔔	花椰魷魚 青花菜、白花菜、魷魚花	青江菜 青江菜、蒜末	黃芽肉絲湯 黃豆芽、CAS豬肉	水果		4.5	2.1	1.7		1	2.6	126	132	699
3	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	京醬肉柳 CAS豬肉、洋蔥、紅椒	芹香三絲 芹菜、金針菇、海帶絲、CAS豬肉	有機空心菜 有機空心菜、蒜末	芥菜雞湯 大芥菜、CAS雞肉	水果		4	2.3	1.8		1	2.4	115	120	662
4	五	紫米飯 白米、紫米	茄汁雞肉 CAS雞肉、洋蔥、紅蘿蔔	豆干肉末 豆干丁、CAS豬肉、紅椒	油菜 油菜、蒜末	南瓜肉絲湯 南瓜、CAS豬肉	水果		4.2	3.6	1.2		1	2.5	398	415	764
7	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	薑汁燒魚 魚丁、板豆腐、薑片	醬炒年糕 年糕、洋蔥、紅蘿蔔、CAS豬肉	菠菜 菠菜、蒜末	海芽雞湯 海帶芽、CAS雞肉	水果		4.9	2.5	1.2		1	2.4	216	225	727
8	二	上海菜飯 有機白米、有機糙米、CAS帶殼蛋、紅蘿蔔、青江菜		里肌肉排 CAS豬肉	有機小白菜 有機小白菜、蒜末	玉米大骨湯 玉米、CAS大骨、紅蘿蔔	水果	牛奶	4.2	2.3	1	1	1	3.2	228	238	817
9	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	粉蒸肉 CAS豬肉、地瓜	銀芽肉絲 綠豆芽、韭菜、CAS豬肉、紅蘿蔔	油麥菜 油麥菜、蒜末	黃瓜雞湯 大黃瓜、CAS雞肉	水果		4.7	2.3	1.7		1	2.4	106	110	710
☆10	四	紫米飯 白米、紫米	紅蘿蔔炒蛋 CAS帶殼蛋、紅蘿蔔、杏鮑菇	蒜味豆腐 豆腐、蒜苗、木耳、西芹	有機高麗菜 有機高麗菜、蒜末	●芝麻奶露 黑芝麻粉、奶粉	水果		4	1.6	1.4	0.3	1	2.6	227	237	647
11	五	五穀飯 白米、五穀米	泡菜雞丁 CAS雞肉、泡菜、大白菜、紅蘿蔔	海根肉絲 海帶根、CAS豬肉、薑絲	青江菜 青江菜、蒜末	麻油麵線雞湯 白麵線、薑片、CAS雞肉、高麗菜	水果		4.5	2.4	2		1	2.5	143	149	721
14	一	蔥油雞肉拌麵 白油麵、洋蔥、CAS雞肉、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔		酥炸肉魚 肉魚	菠菜 菠菜、蒜末	紫菜蛋花湯 紫菜、CAS帶殼蛋、金針菇	水果		2.7	3.6	1.4		1	3	124	129	690
15	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩雞 CAS雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	高麗菜炒肉片 高麗菜、CAS豬肉、木耳	有機小松菜 有機小松菜、蒜末	冬瓜雞湯 冬瓜、CAS雞肉	水果	牛奶	4.3	2.4	1.8	1	1	2.6	244	254	830
16	三	黃豆飯 白米、黃豆	打拋豬 CAS豬肉、番茄、洋蔥、九層塔	醬燒麵腸 麵腸、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔	A菜 A菜、蒜末	客家米苔目 米苔目、香菇、CAS豬肉	水果		4.3	3.3	1.5		1	2.6	91	95	760
17	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●沙嗲肉片 CAS豬肉、杏鮑菇、花生粉	培根花椰 白花椰菜、培根、紅椒	有機味美菜 有機味美菜、蒜末	香菇蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、香菇、CAS大骨	水果		4	1.8	2.1		1	2.6	120	125	646
☆18	五	小米飯 白米、小米	木耳炒蛋 木耳、CAS帶殼蛋、紅蘿蔔	●飄香滷味 油豆腐、海結、紅蘿蔔、花生	金菇芥菜 小芥菜、金針菇	薑汁地瓜湯 地瓜、綠豆、薑	水果		4.8	1.5	1.4		1	2.5	205	214	658
21	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	三杯雞 CAS雞肉、米血糕、杏鮑菇	肉末條豆 條豆、CAS豬肉、紅椒	芥藍菜 芥藍菜、蒜末	冬至湯圓 白小湯圓、紅豆	水果		5.6	2.1	1.5		1	2.6	183	190	763
22	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紅燒肉 CAS豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	韓式拌黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、CAS豬肉、海芽	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜、蒜末	酸辣湯 豆腐、竹筍、CAS豬肉、金針菇、豬血	水果		4	2.3	1.8		1	2.6	153	160	673
23	三	紫米飯 白米、紫米	南瓜燒雞 南瓜、CAS雞肉	小魚豆干 豆干片、洋蔥、彩椒、小魚干	菠菜 菠菜、蒜末	蓮藕大骨湯 蓮藕、CAS大骨	水果		4.5	2.9	0.9		1	2.5	597	622	729
24	四	青醬義大利麵 義大利直麵、玉米、紅蘿蔔、CAS豬肉、洋蔥、九層塔		烤雞腿 CAS雞肉	有機油江菜 有機油江菜、蒜末	番茄蔬菜湯 番茄、高麗菜、CAS大骨	水果		3.4	2.8	1.5		1	2.6	272	283	660
25	五	燕麥飯 白米、燕麥粒	●翠綠魚球 魚丁、青花菜、紅蘿蔔、南瓜子	木耳黃瓜炒雞肉 大黃瓜、木耳、紅蘿蔔、CAS雞肉	油麥菜 油麥菜、蒜末	薏仁雞湯 大薏仁、CAS雞肉	水果		4.8	3.3	1.8		1	3	81	85	821
28	一	紅藜飯 白米、紅藜	滷雞翅 CAS雞肉	醋溜高麗菜 CAS豬肉、高麗菜、香菇、紅蘿蔔	青江菜 青江菜、蒜末	味噌青蔥蛋花湯 青蔥、CAS帶殼蛋	水果		4	2.5	1.5		1	2.4	132	138	672
☆29	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	玉米蒸蛋 玉米、青蔥、CAS帶殼蛋	五香滷豆包 豆包、杏鮑菇、紅蘿蔔	有機青松菜 有機青松菜、蒜末	芋頭西米露 西谷米、芋頭	水果	牛奶	5	2.1	1.1	1	1	2.3	251	261	813
30	三	燕麥飯 白米、燕麥	壽喜燒肉片 CAS豬肉、杏鮑菇、洋蔥、鴻喜菇	紅片花椰 紅蘿蔔、青花菜、CAS雞肉	A菜 A菜、蒜末	結菜大骨湯 結菜頭、CAS大骨	水果		4	2.1	2.1		1	2.1	72	75	644
31	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●香蔥燒魚 魚丁、凍豆腐、青蔥、核桃仁	菇燒扁蒲燴雞丁 香菇、扁蒲、紅蘿蔔、CAS雞肉	有機福山萵苣菜 有機福山萵苣菜、蒜末	白菜肉片湯 大白菜、CAS豬肉	水果		4	2.8	1.8		1	2.8	136	142	720

詳細食材明細愚蒙鑑於校園時才蒙錄平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會蒙錄於校園食材蒙錄平台。

109年12月營養小常識 - 湯圓

簡易自製湯圓

材料：糯米粉

白開水

做法：1.糯米粉倒入碗中

2.一邊倒入白開水，一邊筷子攪拌

3.用手揉出糯米糰(麵團太濕的話就再加一點糯米粉，太乾就再加一點水)

4.手上沾點糯米粉，將糯米糰搓成長條狀，再分成一小塊一小塊，在手掌中搓成圓形，即可完成。

【湯圓小知識】

冬至將近，國人在冬至常吃的湯圓，代表著一家團圓、祈求圓滿、元氣復甦等許多涵意。然而也有人怕吃湯圓後帶來的體重增加、和血糖、血脂、血壓三高問題。

湯圓熱量比一比：

4顆包餡的甜、鹹湯圓，或30～35顆直徑1公分的無餡小圓仔，熱量約280大卡，等同1碗飯的熱量。

資料來源:國健署

湯圓聰明吃：

(一)當正餐

1.搭配燙青菜、瘦肉、雞蛋或豆腐，變成均衡的一正餐吃。

2.正餐的米麵主食和烹調油脂減半。

(二)當點心

小碗盛裝，如果是點心，二顆湯圓或7、8顆小圓仔淺嚐就好。

【吃完4顆包餡的甜、鹹湯圓280大卡，等於60公斤的人慢跑半小時、或走路（4公里/小時）1.5小時消耗的熱量。】

*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。

109年12月營養小常識－湯圓　有獎徵答站　班級：　年　班　姓名：

( )1.請問下列敘述何者正確？

(1)冬至將近，國人在冬至常吃的湯圓，代表著一家團圓、祈求圓滿、元氣復甦等許多涵意。

(2)吃湯圓後帶來的體重增加、和血糖、血脂、血壓三高問題。　(3)以上皆是

( )2.請問湯圓是用哪種材料做成的？

(1)白米　(2)糙米　(3)糯米

沿著虛線剪下，在每月10日前將答案填入後投到學務處的有獎徵答箱，學務處將會公布答案及票選結果，期末擇優抽出數名給予精美禮物。