臺北市立中正、忠孝、長春國小109年2.3月

*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**

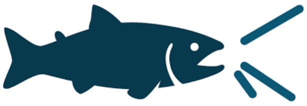
◎消費者服務專線：(02)2906-2851 ◎營養師：許雅婷(營養字第007087號)

☆ 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	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜	乳品	水果	油脂	鈣含量	理想鈣含量	熱量
☆2/25	二	有機糙米飯	洋芋炒蛋	三杯豆干	有機蔬菜	紅豆紫米湯 牛奶		5.3	2.3	1.0	1	1	2.8	619	645	881
2/26	三	麥片飯	●糖醋肉	薑絲海茸	A菜	芥菜雞湯		4.0	2.3	1.9	0	1.1	2.9	134	140	692
2/27	四	南瓜菇菇雞飯		五香滷豬排	油麥菜	扁蒲蛋花湯		4.2	2.1	1.3	0	1	2.8	64	66	670
2	一	胚芽飯	酥炸肉魚	花椰肉片	小芥菜	豆薯大骨湯		4.3	2.1	1.4	0	1	3.3	104	108	697
3	二	有機糙米飯	洋芋番茄燉肉	紅片扁蒲	有機蔬菜	大滷湯		4.3	2.3	1.7	0	1	2.7	109	113	701
4	三	五穀飯	孜然雞丁	●花生麵筋	青江菜	蘿蔔大骨湯		5.1	2.5	1.1	0	1	2.9	108	113	766
☆5	四	薏仁飯	韭菜炒蛋	芹香豆包	菠菜	綠豆西米露		5.0	2.2	0.9	0	1	2.8	139	145	724
6	五	炸醬麵		滷雞腿	油菜	山藥大骨湯		4.6	4.0	0.9	0	1	2.6	289	301	824
9	一	黃豆飯	沙茶雞丁	●韓式拌黃芽	小白菜	南瓜肉絲湯		4.2	2.3	1.3	0	1	2.9	137	143	692
10	二	有機糙米飯	●黃金魚排	木耳高麗	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 牛奶		4.0	3.4	1.5	1	1	3.4	316	329	903
11	三	燕麥飯	京醬肉片	炸雙薯	芥藍菜	鮮菇蛋花湯		5.5	1.9	1.2	0	1	3.1	171	178	754
12	四	黑胡椒豬柳燴飯		茶香雞翅	A菜	白菜味噌湯		4.0	2.9	1.4	0	1	2.7	53	55	717
13	五	紫米飯	麻油雞	關東煮	油麥菜	金菇肉絲湯	水果	5.0	2.6	1.6	0	1	2.8	127	132	773
16	一	麥片飯	樹子蒸魚	黃瓜燴鮮菇	油麥菜	芋頭米粉湯		4.7	2.7	1.8	0	1	2.4	81	85	743
☆17	二	有機糙米飯	洋蔥炒蛋	豆瓣豆腐	有機蔬菜	●芝麻奶露 牛奶		4.0	1.4	1.6	1.5	1	2.6	342	356	782
18	三	地瓜飯	蔥燒肉燥	金菇冬瓜	菠菜	高麗油腐湯		3.7	2.7	1.7	0	1	2.6	287	299	681
19	四	燕麥飯	黃豆燒肉	紫菜小魚羹	油菜	肉骨茶湯		5.6	2.0	1.7	0	1	2.7	137	143	764
20	五	小米飯	親子丼	條豆肉絲	青江菜	枸杞青木瓜湯		4.0	2.3	1.7	0	1	2.3	129	135	656
☆23	一	蕎麥飯	毛豆蒸蛋	五香麵腸	A菜	蓮子銀耳湯		4.2	1.7	1.2	0	1.1	2.4	64	67	627
24	二	番茄義大利麵		拉油里肌	有機蔬菜	玉米濃湯 牛奶		3.4	2.8	1.4	1	1	3.3	296	309	815
25	三	黃豆飯	●宮保雞丁	西芹烤麩	芥藍菜	芥菜鴨肉湯		4.0	3.2	1.5	0	1	2.9	198	206	750
26	四	有機糙米飯	南洋椰漿咖哩豬	塔香海茸	蚵白菜	三絲羹湯		4.3	1.7	1.7	0	1	2.7	121	126	655
27	五	紫米飯	鹹冬瓜魚丁	豆干小炒	菠菜	扁蒲大骨湯		4.0	4.1	1.4	0	1	2.6	373	388	795
30	一	薏仁飯	香酥柳葉魚	家鄉滷味	菠菜	南瓜雞湯		4.2	3.5	1.2	0	1	3.3	421	438	796
31	二	有機糙米飯	泰式打拋肉片	鮮蔬炒年糕	有機蔬菜	海芽豆腐湯		5.2	2.6	1.8	0	1	2.9	138	144	792

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。

慢魚運動-如何正確選擇魚類原料？



先認識什麼是慢魚運動？

「慢魚運動」就是要縮短消費者與漁民之間的距離，讓更多人知道魚是從哪裡來的、怎麼被捕撈上來的、漁夫是怎樣的人、海洋的環境如何，又該如何去食用海鮮。

如何正確選擇魚類原料？

1. 常見種（量多）＞稀有種
2. 銀白色 ＞ 有色彩
3. 洄游種（種類少、數量多）＞ 定棲種；洄游魚種，例如：沙丁魚
4. 沙泥棲性 ＞ 岩礁棲性（因種類多、數量少）
5. 不買遠道而來的海鮮（因為消耗能源），例如：挪威產鯖魚
6. 不買長壽的大型掠食魚（汞等重金屬含量高）；大型掠食魚種，例如：鱈魚、鮪魚、旗魚等
7. 養殖魚 ＞海洋捕撈魚（因許多野生魚類已越來越少）
8. 不買養殖的蝦、鮭、鮪（以魚粉或下雜魚為餌料），而選擇吳郭魚、虱目魚 等（植物性餌料）
9. 買食物鏈底層的海鮮一底食原則，例如：秋刀魚
10. 不買使用非永續漁法的漁獲

109年3月-慢魚運動 有獎徵答站 班級： 年 班 姓名：

( )1. 什麼是慢魚運動？
(1)魚從哪裡來 (2)魚是用什麼方式被捕撈上來
(3)以上皆是

( )2. 符合慢魚運動的為哪些魚種？
(1)沙丁魚 (2)旗魚
(3)鮪魚

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。