臺北市立中正、忠孝、長春國小109年6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)2506-2857 ◎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	乳品	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
1	一	燕麥飯 白米、燕麥	沙茶雞丁 雞丁、高麗菜、胡蘿蔔	咕咾麵腸 麵腸、青椒、鳳梨	青江菜 青江菜	洋芋大骨湯 馬鈴薯、大骨	水果		4.3	3.2	1.2	0	1	2.7	116	121	758
2	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	香酥魚排 水黨魚排	關東煮 白蘿蔔、豬血糕、油豆腐	有機小松菜 有機小松菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	牛奶	5.2	3.0	1.1	1	1	3.0	346	360	935
3	三	薏仁飯 白米、小薏仁	粉蒸肉 肉角、地瓜	塔香紫茄 茄子、絞肉、九層塔	空心菜 空心菜	扁蒲雞湯 蒲瓜、雞丁	水果		5.2	2.3	1.4	0	1	2.4	98	102	739
✡4	四	小米飯 白米、小米	菜豆炒蛋 菜豆、雞蛋、紅蘿蔔	羅漢齋豆腐 豆腐、金針菇、杏鮑菇、蔥	蚵白菜 蚵白菜	銀耳紅棗湯 白木耳、紅棗	水果		4.0	1.3	1.5	0	1	2.6	131	137	604
5	五	五穀飯 白米、五穀米	●鹹酥雞 雞丁、地瓜、馬鈴薯、菸花子	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、肉絲	莧菜 莧菜	結菜肉絲湯 結頭菜、肉絲	水果		4.8	2.7	1.5	0	1	3.2	149	155	779
8	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	薑汁燒肉 肉片、薑、洋蔥、蔥	白菜滷 大白菜、肉片、木耳、紅蘿蔔	油麥菜 油麥菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、洋蔥、雞蛋	水果		4.4	2.2	1.9	0	1	2.7	93	97	702
9	二	1 豚骨肉片拉麵 拉麵、豬骨、肉片、洋蔥、香菇、玉米、青蔥		照燒滷雞腿 雞腿	柴魚豆腐 豆腐、柴魚片、青蔥	有機空心菜 有機空心菜	水果		6.1	3.8	1.1	0	1	2.6	195	203	921
10	三	紫米飯 白米、紫米	竹筍燒雞 竹筍、雞丁、紅蘿蔔	●蒜香海茸 海帶芽、芝麻、紅蘿蔔、蒜	地瓜葉 地瓜葉	黃芽雞湯 黃豆芽、雞丁	水果		4.0	2.0	1.9	0	1	2.6	188	195	655
11	四	五穀飯 白米、五穀米	紅燒肉角 肉角、蒲瓜、紅蘿蔔、蔥	三絲燴豆腐 豆腐、金針菇、木耳、紅蘿蔔	小白菜 小白菜	當歸鴨麵線 鴨肉、麵線、當歸	水果		4.2	2.5	1.6	0	1	2.6	162	168	692
12	五	胚芽飯 白米、胚芽米	泰式酸甜魚丁 黨魚丁、檸檬、洋蔥、番茄	焗烤長豆 長豆、起司絲、紅黃椒、肉絲	A菜 A菜	薏米大骨湯 大薏仁、豬骨	水果		4.5	3.2	2.2	0	1	2.7	190	198	826
✡15	一	燕麥飯 白米、燕麥	紅蘿蔔蒸蛋 紅蘿蔔、雞蛋	五香蘭花干 蘭花干、杏鮑菇、紅蘿蔔	莧菜 莧菜	四寶甜湯 綠豆、花豆、紅豆、薏仁	水果		5.6	1.3	1.1	0	1	2.4	176	183	686
16	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩豬 肉角、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	豆芽炒肉絲 綠豆芽、韭菜、肉絲	有機青松菜 有機青松菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜、雞蛋	水果	牛奶	4.2	2.2	1.9	1	1	2.8	319	332	814
17	三	黃豆飯 白米、黃豆	芋頭燒雞 芋頭、雞丁、紅蘿蔔	薑絲冬瓜 冬瓜、絞肉、薑	青江菜 青江菜	海結大骨湯 海帶結、豬骨	水果		4.4	2.4	1.6	0	1	2.6	148	154	701
18	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	酥炸肉魚 肉魚	●椒鹽花生豆干 豆干、花生、蔥	空心菜 空心菜	枸杞南瓜湯 南瓜、豬骨、枸杞	水果		4.2	3.5	0.7	0	1	3.2	449	468	781
19	五	麥片飯 白米、麥片	烤麩燒肉 肉角、烤麩、香菇、紅蘿蔔	高麗菜炒雞肉 高麗菜、雞丁、木耳	小白菜 小白菜	青木瓜雞湯 青木瓜、雞丁	水果		4.0	2.8	1.8	0	1	2.8	137	143	724
20	六	紫米飯 白米、紫米	西芹鴨肉 雅肉、西芹、杏鮑菇	扁蒲炒肉片 蒲瓜、肉片、木耳	A菜 A菜	肉骨茶湯 豬骨、白蘿蔔、金針菇	水果		4.0	1.7	2.1	0	1	2.4	60	63	628
22	一	香菇油飯 白米、糯米、肉絲、香菇、紅蔥頭		滷雞翅 雞翅	油菜 油菜	竹筍肉絲湯 竹筍、肉絲	水果		3.8	2.9	1.2	0	1	2.8	84	88	692
✡23	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	菇菇炒蛋 香菇、杏鮑菇、雞蛋、毛豆	豆干拌海絲 豆干、海帶絲、紅蘿蔔	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜	紅豆珍珠湯 紅豆、珍珠粉圓	水果		4.6	2.1	1.4	0	1	2.6	373	389	684
24	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	麵輪小魚肉角 肉角、小魚干、蔥	●焗烤白菜 大白菜、杏仁片、起司絲、肉絲	油麥菜 油麥菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、豬骨	水果		4.0	2.5	1.7	0	1	2.6	237	247	724
29	一	五穀飯 白米、五穀米	三杯雞 雞丁、豬血糕、九層塔	木須黃瓜 大黃瓜、肉片、木耳	地瓜葉 地瓜葉	味噌豆腐湯 豆腐、小魚干、海芽	水果		4.6	2.6	1.5	0	1	2.7	172	180	734
30	二	2 漢堡 漢堡	炸豬排 里肌肉排	蒸奶油起司馬鈴薯 馬鈴薯、毛豆、玉米、培根	有機小松菜 有機小松菜	羅宋湯 甘藍、西芹、番茄、肉片	水果	牛奶	4.3	2.7	1.0	1	1	3.3	301	313	859

詳細食材明細會置錄於校園食材置錄平台。

水果供應品項以當季為主，每日水果品項會置錄於校園食材置錄平台。

臺北市立中正、忠孝、長春國小109年7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)2506-2857 ◎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	乳品	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
1	三	藜麥飯 白米、藜麥	青木瓜燉雞 雞丁、青木瓜	●八寶花生肉醬 豆干、蔥、絞肉、毛豆、香菇	青江菜 青江菜	冬菜海結雞湯 冬菜、海帶結、雞丁	水果		4.0	3.9	1.6	0	1	2.6	433	451	791
2	四	小米飯 白米、小米	五柳魚丁 烏魚、紅蘿蔔、青椒、洋蔥	扁蒲燴雞 蒲瓜、雞丁、木耳	蚵白菜 蚵白菜	黃芽豆腐湯 黃豆芽、豆腐	水果		4.0	2.9	2.1	0	1	2.7	92	96	731
3	五	胚芽飯 白米、胚芽	蔥香番茄燒雞 雞丁、番茄、蔥	絲瓜肉絲 絲瓜、肉絲、木耳、紅蘿蔔	空心菜 空心菜	海芽蛋花湯 海芽、雞蛋	水果		4.0	2.3	1.9	0	1	2.6	98	103	675
✡6	一	紫米飯 白米、紫米	木耳炒蛋 木耳、雞蛋、洋蔥	醬燒豆腸 豆腸、西芹、蔥、紅蘿蔔	莧菜 莧菜	黑糖地瓜甜湯 地瓜、黑糖	水果		4.5	2.4	1.5	0	1	2.6	209	218	710
7	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●咕咾肉 肉角、洋蔥、彩椒、核桃仁	長豆炒肉末 長豆、絞肉、紅蘿蔔、木耳	有機荷葉白菜 荷葉白菜	玉米濃湯 玉米、洋芋、洋蔥、雞蛋	水果	牛奶	4.4	2.1	2.1	1	1	2.6	319	333	821
8	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	蒸肉餅 絞肉、豆薯、豆腐	奶油烤鮮菇 香菇、杏鮑菇、雞丁、紅椒	A菜 A菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、豬骨	水果		4.2	2.4	1.7	0	1	2.5	63	65	688
9	四	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、豆腐、竹筍、木耳、金針菇、豬血、肉絲		滷雞翅 雞翅	小黃金捲 小黃金捲	青江菜 青江菜	水果		6.0	2.5	1.0	0	1	2.7	133	139	815
10	五	五穀飯 白米、五穀米	椒鹽魚排 水煮魚排	麻婆拌年糕 年糕、絞肉、薑、木耳、蔥	油麥菜 油麥菜	白菜雞湯 大白菜、雞丁	水果		5.7	3.5	1.1	0	1	3.2	69	72	886
13	一	麥片飯 白米、麥片	●椒麻雞 雞丁、香菜、洋蔥、杏仁片	起司高麗菜 高麗菜、起司、紅蘿蔔、肉片	空心菜 空心菜	麵線羹 麵線、肉絲、竹筍	水果		3.9	2.2	1.9	0	1	2.8	227	236	703
14	二	黑胡椒肉絲蛋炒有機飯 白米、肉絲、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥、蔥		拉油里肌 里肌肉排	油菜 油菜	香菇雞湯 香菇、金針菇、雞丁	水果	牛奶	4.0	3.1	1.2	1	1	3.0	281	293	860

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。

資料來源：衛生福利部疾病管制署

109年6.7月-防疫新生活運動　　有獎徵答站　　班級：　　年　　班 姓名：

(　)1.防疫新生活運動-戶外活動篇哪項敘述"正確"？

(1)勤洗手，隨身攜帶乾洗手或酒精　　(2)愛有多深就要靠多近

(3)搭乘大眾運輸工具太悶不用戴口罩

(　)2.防疫新生活運動-餐飲篇哪項敘述"正確"？

(1)保持社交距離，室內1.5公尺、室外1公尺　　(2)落實個人衛生防護，如戴口罩、量體溫

(3)以上皆正確

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。