臺北市立中正、忠孝、長春國小110年2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,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：簡郁恩(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
22	一	酸辣麵疙瘩 麵疙瘩、非基改豆腐條、竹筍、木耳、豬肉、紅蘿蔔、金針菇、帶殼蛋		烤雞翅 雞肉	小饅頭 小饅頭*2	油麥菜 油麥菜、蒜末	水果		5.3	2.5	1		1	2.4	100	104	752
23	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	香酥柳葉魚 生鮮柳葉魚	黃瓜炒雞肉 大黃瓜、木耳、雞肉	有機廣島菜 有機廣島菜、蒜末	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、帶殼蛋	水果	牛奶	4.4	2.7	1.5	1	1	3.2	428	446	872
24	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	芋頭栗子燒雞 芋頭、雞肉、栗子	高麗炒肉片 高麗菜、紅蘿蔔、木耳、豬肉	小白菜 小白菜、蒜末	蘿蔔湯 白蘿蔔、大骨、香菜	水果		4.7	2.3	1.7		1	2.4	134	139	712
25	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	海芽蒸蛋 海帶芽、帶殼蛋	芹香素雞 非基改素雞片、西芹、紅椒	有機青松菜 有機青松菜、蒜末	燒仙草 仙草蜜、紅豆	水果		4.5	2.3	1		1	2.6	194	202	690
26	五	小米飯 白米、小米	●麻醬燒肉片 豬肉、洋蔥、白芝麻	麻婆拌年糕 年糕條、豬肉、木耳、紅蘿蔔	菠菜 菠菜、蒜末	味噌小魚豆皮湯 小魚乾、非基改生豆包絲	水果		5.7	2.7	1.2		1	2.5	123	128	804

詳細食材明細應登錄於校園時才登錄平台。

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。

臺北市立中正、忠孝、長春國小110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)2506-2851 ◎營養師：簡郁恩(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
2	二	玉米肉茸有機粥 有機白米、有機糙米、豬肉、玉米、帶殼蛋、芹菜、香菇、鴻喜菇		茶香雞腿 雞肉、紅茶葉	銀絲卷 銀絲卷	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜、蒜末	水果		3.6	2.5	0.9		1	2.4	123	128	630
3	三	五穀飯 白米、五穀米	孜然肉片 豬肉、杏鮑菇、青椒	●花生麵筋 花生、麵筋、烤麩	青江菜 青江菜、蒜末	結菜雞湯 結菜頭、雞肉	水果		5.1	2.5	1.4		1	2.9	110	115	770
✿4	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	條豆炒蛋 帶殼蛋、條豆	回鍋干片 非基改白豆干片、高麗菜、青蔥、紅蘿蔔、蒜苗	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜、蒜末	綠豆麥片湯 綠豆、麥片	水果		5	2.1	1.4		1	2.8	386	402	729
5	五	薏仁飯 白米、大薏仁	●羅勒奶香魚 鯰魚丁、南瓜、洋蔥、南瓜子	紅片花椰 紅蘿蔔、青花菜、雞肉、木耳	菠菜 菠菜、蒜末	金菇肉絲湯 金針菇、豬肉、紅蘿蔔	水果		4.2	2.9	1.7		1	2.5	110	114	727
8	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	沙茶肉柳 豬肉、空心菜、紅椒	黃瓜燴鮮菇雞肉 大黃瓜、金針菇、鴻喜菇、雞肉	A菜 A菜、蒜末	芋頭米粉湯 芋頭、芹菜、米粉、豬肉	水果		4.7	2.1	1.8		1	2.9	121	126	722
9	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	韓式炒雞丁 雞肉、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔	鮮蔬炒年糕 寧波年糕、杏鮑菇、香菇、紅蘿蔔、豬肉	有機小松菜 有機小松菜、蒜末	當歸雞湯 雞肉、高麗菜	水果	牛奶	4.7	2.3	1.7	1	1	2.8	228	237	850
10	三	紫米飯 白米、紫米	京醬肉片 豬肉、木耳、紅蘿蔔	蒸南瓜 南瓜、豬肉	小白菜 小白菜、蒜末	玉米雞湯 玉米、雞肉	水果		4.9	2.3	1		1	2.7	45	47	722
11	四	番茄肉醬義大利麵 義大利直麵、洋蔥、玉米、豬肉、番茄		●黃金魚排 水黨魚排、核桃仁	有機小松菜 有機小松菜、蒜末	紫菜蛋花湯 紫菜、帶殼蛋	水果		3.3	3.5	1.1		1	3	108	112	716
12	五	五穀飯 白米、五穀米	麻油雞 雞肉、米血糕、紅蘿蔔	高麗菜炒肉絲 高麗菜、木耳、豬肉、枸杞	油麥菜 油麥菜、蒜末	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、豬肉、芹菜	水果		4.8	2.1	1.7		1	2.7	102	106	718
✿15	一	燕麥飯 白米、燕麥	香菇蒸蛋 香菇、帶殼蛋、青蔥	咕咾麵腸 麵腸、青椒、鳳梨、黃椒	菠菜 菠菜、蒜末	紅豆紫米湯 紅豆、紫米	水果		5	1.9	1.1		1	2.4	110	114	688
16	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥	紅燒豆腐 非基改豆腐大丁、香菇、木耳、豌豆莢	有機廣島菜 有機廣島菜、蒜末	豆薯大骨湯 豆薯、大骨、芹菜	水果	牛奶	4.6	2.4	1.2	1	1	2.7	301	314	834
17	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	粉蒸肉 豬肉、芋頭	豆簽絲瓜 絲瓜、非基改豆簽、枸杞、秀珍菇	芥藍菜 芥藍菜、蒜末	山藥雞湯 山藥、雞肉、枸杞	水果		5.2	2.3	1.4		1	2.6	166	173	749
18	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●酥炸肉魚 肉魚、杏仁片	紅片扁蒲雞肉 扁蒲、木耳、紅蘿蔔、雞肉	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜、蒜末	三絲羹湯 豬肉、紅蘿蔔、木耳、竹筍	水果		4	3.4	1.6		1	3.2	107	112	779
19	五	小米飯 白米、小米	三杯雞 雞肉、杏鮑菇	芹香豆包 非基改豆包、芹菜、紅蘿蔔	青江菜 青江菜、蒜末	羅宋湯 馬鈴薯、西芹、番茄、豬肉	水果		4.1	3.3	1.4		1	2.8	129	134	756
22	一	炸醬麵 小白烏龍麵、豬肉、碎干丁(非基改)、紅蘿蔔、小黃瓜		●拉油里肌 豬肉、杏仁片	油麥菜 油麥菜、蒜末	海芽味噌湯 海帶芽、帶殼蛋、青蔥	水果		4.3	3.9	1		1	3.3	280	292	827
23	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	●糖醋鮮魚 烏魚丁、洋蔥、黃椒、青椒、葵花子	豆干小炒 非基改豆干片、芹菜、豬肉、木耳	有機小白菜 有機小白菜、蒜末	大滷湯 豬肉、大白菜、非基改豆腐條、竹筍、木耳、紅蘿蔔、帶殼蛋	水果	牛奶	4	4.3	1.4	1	1	3.1	500	521	957
24	三	薏仁飯 白米、大薏仁	蘿蔔燒雞 雞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔	韓式拌黃芽 黃豆芽、木耳、豬肉、韭菜、海帶芽	A菜 A菜、蒜末	高麗油腐湯 高麗菜、非基改油豆腐	水果		4	2.6	1.8		1	2.6	178	186	697
25	四	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	馬鈴薯燉肉 豬肉、紅蘿蔔、馬鈴薯	豆捲冬瓜 冬瓜、豬肉、豆捲、枸杞	有機小松菜 有機小松菜、蒜末	肉骨茶湯 雞肉、杏鮑菇、枸杞	水果		4.3	2.6	1.6		1	2.5	91	95	709
26	五	紅藜飯 白米、紅藜	親子丼 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、帶殼蛋、香菇	條豆肉絲 條豆、紅椒、豬肉	菠菜 菠菜、蒜末	扁蒲雞湯 扁蒲、雞肉	水果		4	2.2	1.9		1	2.4	120	125	661
29	一	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	滷雞翅 雞肉	紫菜小魚羹 大白菜、木耳、紅蘿蔔、吻仔魚、紫菜	油菜 油菜、蒜末	黃瓜大骨湯 大黃瓜、大骨	水果		5	2.1	1.7		1	2.7	80	84	732
✿30	二	有機糙米飯 有機白米、有機糙米	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、帶殼蛋、青蔥	素雞杏菇 非基改素雞片、杏鮑菇、木耳、紅蘿蔔	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	2	1.3		1	2.8	172	179	649
31	三	小米飯 白米、小米	塔香凍腐燒雞 雞肉、非基改凍豆腐、香菇	西芹海根 海帶根、豬肉、西芹、紅椒	油麥菜 油麥菜、蒜末	南瓜肉絲湯 南瓜、豬肉	水果		4.2	2.9	1.5		1	2.7	137	143	731

詳細食材明細應登錄於校園時才登錄平台。

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。

110年2.3月營養小常識 - 蓮霧

簡易自製蓮霧沙拉

材料：蓮霧
蘋果
無糖優格

做法：1.將蓮霧及蘋果洗淨，去籽切丁。
2.淋上無糖優格，用湯匙與水果丁拌勻，冰入冰箱，食用前再取出盛盤即可。

【蓮霧小知識】

蓮霧是生長在熱帶的水果，大約 17 世紀時，由荷蘭人引進臺灣，經過農友努力改良之後，果實變大且色澤光亮、紅到發黑，看起來就像一顆顆發亮的珍珠，最主要的產區在屏東和高雄，其中屏東的「黑珍珠」、「黑金剛」，及高雄六龜的「黑鑽石」最有名，甜度都很高。

蓮霧聰明選：

蓮霧的果肉汁多、爽脆可口，不需要去皮就可以食用。

要怎麼買到好吃的蓮霧呢？種植蓮霧的農民有句閩南語口訣：「黑透紅，肚臍開、皮幼幼、粒頭飽」，也就是說要果色深紅、潔淨，果皮有光澤，沒有斑點及粉狀物；果臍開展，沒有碰傷者為佳。臍底夠黑的蓮霧夠成熟也最甜、果實飽滿有重量，放倒時可平穩不倒者，表示果肉很密實。

蓮霧熱量比一比：

根據「臺灣地區食品營養成分資料庫」資料，每 100 公克的蓮霧只有 34 卡，還含有蛋白質、維生素 C 、膳食纖維、醣類、鉀等營養素，是熱量低且營養又豐富的水果。

*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。

資料來源:農業兒童網

110年2. 3月營養小常識－蓮霧

有獎徵答站　　班級：　年　班　　姓名：

( )1.請問下列敘述何者正確？
(1)蓮霧是生長在熱帶的水果，大約 17 世紀時，由荷蘭人引進臺灣。
(2)蓮霧是生長在熱帶的水果，是臺灣原生種的水果。
(3)以上皆是

( )2.請問下列敘述何者正確？
(1)每 34公克的蓮霧只有100 卡，還含有蛋白質、維生素 C 、膳食纖維、醣類、鉀等營養素，是熱量高且營養又豐富的水果。
(2)每 100 公克的蓮霧只有 34 卡，還含有蛋白質、維生素 C 、膳食纖維、醣類、鉀等營養素，是熱量低且營養又豐富的水果。
(3)以上皆非

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。