

臺北市雙園國民小學114年4月學校午餐菜單

| 日期   | 星期 | 主食                            | 主菜                                   | 副菜                            | 蔬菜     | 湯品                         | 全穀雜糧類 | 豆魚蛋肉類 | 蔬菜類 | 種子與堅果 | 水果類 | 乳品類 | 豆漿  | 熱量  |
|------|----|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------|----------------------------|-------|-------|-----|-------|-----|-----|-----|-----|
| 4/1  | 一  | 茄汁義大利麵<br>番茄 豬肉 杏鮑菇 洋葱 玉米 胡蘿蔔 | 香炸雞腿<br>雞腿                           | 綜合炸物<br>麥克塊 雞排 馬鈴薯            | 有機油江菜  | 海芽味噌湯<br>乾海芽 金針菇 肉骨茶包 大骨   | 5.3   | 2.8   | 1.5 | 2.0   | 1.0 |     |     | 713 |
| 4/2  | 二  | 芝麻飯                           | 結頭雞丁<br>雞肉 結頭菜 洋葱 甜椒(紅皮)             | 魚香豆腐<br>豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 大蒜 青蔥    | 小白菜    | 黃瓜玉米湯<br>大黃瓜 玉米            | 4.5   | 3.0   | 1.4 | 1.0   | 1.0 |     |     | 620 |
| 4/3  | 三  | 放假                            |                                      |                               |        |                            |       |       |     |       |     |     |     |     |
| 4/4  | 四  | 放假                            |                                      |                               |        |                            |       |       |     |       |     |     |     |     |
| 4/7  | 一  | 燕麥飯                           | 甘藷魚丁<br>水魷魚 地瓜                       | 番茄炒蛋<br>雞蛋 番茄 豆腐 玉米           | 有機小松菜  | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜 薑              | 4.9   | 3.2   | 1.3 | 2.0   | 1.0 |     |     | 702 |
| 4/8  | 二  | 有機白飯                          | 日式咖哩豬<br>豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱               | 筑前煮<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 香菇 魚丸 結頭菜  | 有機小白菜  | 綠豆仙草湯<br>綠豆 仙草凍            | 5.3   | 2.2   | 1.4 | 1.0   |     |     | 1.0 | 655 |
| 4/9  | 三  | 地瓜飯                           | 田園炒雞<br>雞肉 結頭菜 甜椒(紅皮) 玉米             | 醬炒豆干<br>豆干 豆腐 胡蘿蔔 洋葱 大蒜 青蔥    | 油菜     | 白菜木耳湯<br>大白菜 木耳 大骨         | 4.6   | 3     | 1.6 | 1.0   | 1.0 |     |     | 632 |
| 4/10 | 四  | 糙米飯                           | 義式豬排★<br>豬肉排                         | 三杯凍腐<br>綠豆芽 凍豆腐 木耳 胡蘿蔔 米血 杏鮑菇 | 有機高麗菜  | 玉米濃湯<br>馬鈴薯 玉米 三色豆 玉米罐頭 奶粉 | 4.9   | 2.5   | 1.3 | 2.0   | 1.0 |     |     | 663 |
| 4/11 | 五  | 五穀飯                           | 年糕雞<br>雞肉 豆干 年糕                      | 黃瓜燴肉片<br>大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 豬肉        | 青菜     | 麻油甘藍湯<br>高麗菜 洋葱 大骨         | 5.0   | 2.4   | 1.8 | 1.0   | 1.0 |     |     | 632 |
| 4/14 | 一  | 南瓜飯                           | 壽喜燒<br>豬肉 綠豆芽 甜椒(紅皮) 洋葱              | 結頭燴魚丸<br>結頭菜 胡蘿蔔 木耳 魚丸 玉米     | 有機黑葉白菜 | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋             | 4.6   | 2.0   | 1.8 | 1.0   | 1.0 |     | 1.0 | 665 |
| 4/15 | 二  | 有機白飯                          | 香酥旗魚排★<br>旗魚排 核桃                     | 海芽蒸蛋<br>雞蛋 乾海芽                | 有機青松菜  | 羅宋湯<br>高麗菜 番茄 馬鈴薯          | 4.5   | 3.0   | 1.2 | 2.0   | 1.0 |     |     | 660 |
| 4/16 | 三  | 麥片飯                           | 蘿蔔滷肉<br>豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱                | 螞蟻上樹<br>高麗菜 冬粉 豬肉 木耳 胡蘿蔔      | 大陸妹    | 結頭玉米湯<br>結頭菜 玉米            | 5.5   | 2.0   | 1.8 | 1.0   | 1.0 |     |     | 645 |
| 4/17 | 四  | 胚芽有機飯                         | 瓜仔雞<br>雞肉 豆腐 胡蘿蔔 洋葱 瓜仔               | 蛋酥白菜<br>大白菜 雞蛋 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥   | 有機荷葉白菜 | 肉骨茶湯<br>白蘿蔔 金針菇 大骨 肉骨茶包    | 4.5   | 2.2   | 2.0 | 1.0   |     | 0.8 |     | 651 |
| 4/18 | 五  | 糙米飯                           | 清燉豬肉<br>豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青蔥             | 蠔油甜條鮮蔬<br>高麗菜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳      | 油菜     | 豆腐味噌湯<br>豆腐 乾海芽            | 4.6   | 2.2   | 1.8 | 2.0   | 1.0 |     |     | 638 |
| 4/21 | 一  | 小米飯                           | 椒鹽魚排<br>水魷魚排                         | 南瓜炒蛋<br>雞蛋 南瓜 洋葱 玉米           | 有機高麗菜  | 黃瓜金茸湯<br>大黃瓜 金針菇 大骨        | 5.1   | 3.1   | 1.1 | 2.0   | 1.0 |     |     | 705 |
| 4/22 | 二  | 有機白飯                          | 打拋豬<br>豬肉 番茄 豆腐 洋葱 九層塔               | 白菜魚羹<br>大白菜 胡蘿蔔 木耳 魚羹         | 有機蘿蔓萵苣 | 珍珠奶茶<br>奶粉 紅茶包 粉圓          | 5.5   | 2.0   | 1.8 | 2.0   | 1.0 |     |     | 690 |
| 4/23 | 三  | 五穀飯                           | 鐵板雞丁<br>雞肉 豆干 高麗菜 甜椒(紅皮)             | 什錦玉米<br>玉米 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 青蔥      | 油菜     | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜 大骨             | 5.0   | 2.2   | 1.3 | 1.0   | 1.0 |     |     | 609 |
| 4/24 | 四  | 特餐                            | 南洋咖哩燴飯<br>高麗菜 玉米 杏鮑菇 洋葱 甜椒(紅皮) 豬肉 毛豆 | 唐揚炸雞★<br>雞肉 馬鈴薯 地瓜 南瓜 核桃      | 有機小白菜  | 海芽蛋花湯<br>乾海芽 雞蛋            | 4.8   | 3.2   | 1.5 | 2.0   |     |     | 1.0 | 723 |
| 4/25 | 五  | 芝麻有機飯                         | 醬爆豬柳<br>豬肉 甜椒(紅皮) 洋葱 青蔥              | 家常豆腐<br>豆腐 木耳 胡蘿蔔 豬肉 紫筍絲      | 大陸妹    | 鮮蔬湯<br>大白菜 金針菇 木耳 大骨       | 4.5   | 2.8   | 1.7 | 1.0   | 1.0 |     |     | 617 |
| 4/28 | 一  | 麥片飯                           | 匈牙利燴豬<br>豬肉 馬鈴薯 甜椒(黃皮) 洋葱            | 鹽水鮮蔬<br>青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 凍豆腐    | 有機高麗菜  | 田園南瓜湯<br>南瓜 馬鈴薯 洋葱         | 5.3   | 2.2   | 1.6 | 1.0   |     | 0.8 |     | 697 |
| 4/29 | 二  | 有機白飯                          | 五香烤雞排★<br>雞排 茭瓜子                     | 玉米炒蛋<br>雞蛋 玉米 豆腐 毛豆           | 有機油江菜  | 蘿蔔大骨湯<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨        | 4.8   | 3.0   | 1.2 | 1.0   | 1.0 |     |     | 636 |
| 4/30 | 三  | 蕎麥飯                           | 沙茶青花雞<br>雞肉 白蘿蔔 青花菜 甜椒(紅皮)           | 回鍋高麗菜<br>高麗菜 豬肉 胡蘿蔔 木耳 青蔥     | 小白菜    | 黃芽番茄湯<br>黃豆芽 番茄 大骨         | 4.5   | 2.2   | 2.1 | 1.0   | 1.0 |     |     | 594 |

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。 ★含有堅果

◎本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

| 113學年度第2學期4月各年級用餐日數及金額 單價60元 |   |    |     |
|------------------------------|---|----|-----|
| 一年級二年級                       | 1、8、15、22、29                              | 5  | 300 |
| 三年級                          | 1、7、8、10、14、15、17、21、22、24、28、29          | 12 | 720 |
| 四年級                          | 1、7、8、10、14、15、17、21、22、24、28、29          | 12 | 720 |
| 五年級                          | 1、7、8、10、11、14、15、17、18、21、22、24、25、28、29 | 15 | 900 |
| 六年級                          | 1、7、8、10、11、14、15、21、22、24、25、28、29       | 13 | 780 |
| 特教班                          | 1、7、8、10、11、14、15、17、18、21、22、24、25、28、29 | 15 | 900 |
| 4月課輔班                        |   |    |     |
| 星期一                          | 7、14、21、28                                | 4  | 240 |
| 星期三                          | 2、9、16、23、30                              | 5  | 300 |
| 星期四                          | 10、17、24                                  | 3  | 180 |
| 星期五                          | 11、18、25                                  | 3  | 180 |

大番茄和小番茄是不同分類的食物？

從餐桌上的番茄炒蛋、肉醬義大利麵或是漢堡裡面的番茄等等，再到夜市裡的糖葫蘆，我們日常中常常會吃到許多的番茄，但是你知道大番茄跟小番茄其實它們的食物分類是不一樣的嗎!?

實際上，小番茄的營養組成比較接近水果類，而大番茄則是和蔬菜類較相近，所以他們其實是屬於不同的食物類別喔！而小番茄中的糖分會比大番茄多，因此要特別注意小番茄食用量，避免攝取過多糖份。此外，番茄含有許多的能幫助維持身體健康的營養素，尤其是茄紅素及β-胡蘿蔔素等等的脂溶性營養素，因此烹調的時候搭配油脂可以增加這類植化素的吸收。

番茄除了植化素外，維他命C含量也不低。但維他命C對於光、熱很敏感，又易溶於水，因此過度加熱烹調會使其流失。若是想要透過番茄攝取維他命C，可以選擇以生鮮、未加熱過的形式食用。每100g的小番茄含有43.5mg維他命C，因此生食小番茄就是一個很好的選擇。

資料來源: 食農教育資訊整合平台