

臺北市雙園國民小學112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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
4/6	四	芝麻飯	佛跳牆 豬肉 大白菜 脆筍片 芋頭 大蒜 蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 魚丸	有機小松菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.7	2.0	1.9	1.0	1.0			592
4/7	五	糙米飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 蔞冬瓜	甜條高麗菜 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 甜不辣	菠菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	4.5	2.2	2.0	1.0	1.0			591
4/10	一	特餐	椰香咖哩炒飯 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 玉米 杏鮑菇 香菇 高麗菜	卡滋魚排 鮭魚魚排	有機油江菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋蔥	4.6	2.3	1.3	2.0	1.0			631
4/11	二	有機白飯	椒麻雞 雞肉 小黃瓜 洋蔥 馬鈴薯 甜椒 大蒜	黑輪高麗菜 高麗菜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	有機小白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 大骨	4.7	2.0	1.9	2.0		1.0		727
4/12	三	胚芽飯	薑汁肉片 豬肉 綠豆芽 白蘿蔔 胡蘿蔔 青蔥 薑	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	青江菜	結頭菇湯 結頭菜 香菇 大骨	5.1	3.0	1.5	2.0	1.0			710
4/13	四	蕎麥飯	塔香肉燥 豬肉 豆干 豆薯 洋蔥 九層塔	香鬆蒸蛋 雞蛋 香鬆	有機高麗菜	綠豆粉圓湯 綠豆 粉圓	5.5	3.2	1.2	1.0	1.0			696
4/14	五	五穀飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	鮮菇黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 秀珍菇 香菇	大陸妹	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮 大骨	4.5	2.4	2.1	1.0	1.0			605
4/17	一	燕麥飯	沙茶凍腐雞 雞肉 凍豆腐 高麗菜 胡蘿蔔	鹽水蔬菜 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 甜不辣	有機A菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 薏仁 薑絲	4.7	2.3	1.8	1.0	1.0			606
4/18	二	有機白飯	黃金魚丁 水篠魚 地瓜	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機味美菜	玉米濃湯 玉米 三色豆 馬鈴薯 奶粉 玉米醬	5.2	3.0	1.2	2.0	1.0			709
4/19	三	胚芽飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	寬粉豆腐煲 豆腐 寬粉 高麗菜 木耳 豬肉	大陸妹	肉骨茶湯 肉骨茶包 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.7	2.4	1.5	1.0	1.0			604
4/20	四	糙米飯	蔥爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 百頁豆腐	有機黑葉白菜	麻油甘藍湯 高麗菜 洋蔥 薑絲	5.0	2.1	1.6	1.0		1.0		701
4/21	五	麥片飯	壽喜燒 豬肉 黃豆芽 洋蔥 青蔥	冬瓜燴魚丸 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	油菜	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐 大骨	4.5	2.2	2	1.0	1.0			591
4/24	一	地瓜飯	五香豬柳 豬肉 豆干 胡蘿蔔 青花菜 青蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機高麗菜	柴香蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.9	2.5	1.3	1.0	1.0			618
4/25	二	特餐	打拋豬乾拌麵 番茄 白蘿蔔 洋蔥 胡蘿蔔 豬肉 玉米 九層塔	黃金雞腿 雞腿	有機小松菜	冬瓜西米露 冬瓜 西米 西谷米	5.7	2.0	1.2	2.0	1.0			689
4/26	三	小米飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥	客家小炒 豆干 豬肉 鮭魚耳 胡蘿蔔 青蔥	高麗菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.7	3.2	1.2	1.0	1.0			640
4/27	四	燕麥飯	咖哩海鮮燴 虱目魚 鮭魚耳 肉片 高麗菜 洋蔥 豆腐	蘿蔔海結燒 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結 黑輪	有機小白菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.5	2.2	2.1	1.0	1.0		1.0	677
4/28	五	芝麻飯	豆豉燒雞 雞肉 豆薯 洋蔥 胡蘿蔔 豆豉	白菜滷 大白菜 香菇 胡蘿蔔 木耳 豬肉	大陸妹	紫菜豆腐湯 紫菜 豆腐 大骨	4.7	2.3	2.0	1.0	1.0			611

○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。

111學年度第2學期4月各年級用餐日數及金額 單價50元					
一年級二年級			11、18、25	3	150
三年級			6、10、11、13、17、18、20、24、25、27	10	500
四年級			6、10、11、13、17、18、20、24、25、27	10	500
五年級			6、7、10、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28	14	700
六年級			6、7、10、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28	14	700
特教班			6、7、10、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28	14	700
4月課輔班					
星期一	10、17、24			3	150
星期三	12、19、26			3	150
星期四	6、13、20、27			4	200
星期五	7、14、21、28			4	200

水果的維生素C及檸檬酸可以幫助鈣質吸收、防止骨質疏鬆？

從一出生到老年期，骨骼的健康都非常重要。尤其在年輕時就要存好骨本，並維持良好的生活習慣，才能在老年時一樣有健康的骨頭。人體骨頭由許多物質組成，其中鈣質是最重要的礦物質之一。

水果所含的維生素C跟檸檬酸確實可以幫助食物中鈣質的吸收，因此每天適量的水果確實可以幫助骨頭生長。根據「我的餐盤」建議，每天至少要攝取2份的水果，大約兩個拳頭大，尤其適當季且富含維生素C或檸檬酸的水果，例如：木瓜、橘子或芭樂等，且要盡量多元化攝取。

水果固然重要，但如果想單靠攝取水果來幫助骨頭生長，其實是遠遠不夠的，因為首先必須要先攝取到充足的鈣質，例如牛奶、傳統豆腐、深色蔬菜等等都是富含鈣質的食物，如此才有足夠的原料來讓骨頭生長。此外，每天到戶外曬太陽20分鐘，加上適量的運動，才能全方位的讓骨頭好壯壯。