

臺北市立中正、忠孝、長春國小114年10月菜單

*專用二國定供應由教育部補助之有機白米
 *本公司全面使用非基因改造玉米及豆製品,敬請安心使用 *本菜單含有蝦、花生、奶製品、蛋及蛋製品, 不适合其過敏體質者食用**
 ©消費者服務專線: (02)2506-2851 ©營養師: 林家妤(營養字第011230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	
1	三	燕麥飯 白米 燕麥	紅棗藥膳雞 雞肉 高麗菜 香菇 紅棗	海草炒肉絲 海草 西芹 豬肉 薑絲	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	青木瓜大骨湯 青木瓜 大骨 枸杞	水果		4	2	2		1	2.3	270	281	643	
2	四	五穀飯 白米 五穀米	三杯豬 豬肉 豬血糕 紅蘿蔔 薑片 蒜仁 九層塔	醋溜蓮藕雞丁 蓮藕 雞肉 乾木耳	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	秀珍菇雞湯 秀珍菇 骨腿 青蔥	水果		5.1	2	1.4		1	2.2	117	122	697	
3	五	小米飯 白米 小米	蒜頭蛤蚧冬瓜雞 文蛤 雞肉 冬瓜 蒜仁	黃芽炒三絲 黃豆芽 豬肉 台灣 乾木耳	油菜 油菜 蒜末	客家米苔目 米苔目 豬肉 韭菜 紅蔥頭	水果	牛奶	4.3	1.6	1.6	0.5	1	2.1	283	294	680	
6	一	中秋節 放假一日																
7	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥	豆腐燒杏菇 豆腐 杏鮑菇 乾木耳	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	綠豆薏仁湯 綠豆 大薏仁	水果		5	1.7	1.4		1	2.5	215	224	684	
8	三	蕎麥飯 白米 蕎麥	大根燒肉 豬肉 白蘿蔔	蒸南瓜雞丁 南瓜 雞肉 青蔥 枸杞	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	海芽蛋花湯 雞蛋 海芽	水果		4.7	2.2	1.3		1	2.4	125	130	695	
9	四	台式拌麵(附●芝麻包*1) 小白麵 紅蘿蔔 高麗菜 豬肉 乾木耳 芝麻包	●烤味噌旗魚 旗魚排 味噌 薑泥 芥瓜子	有機白松菜 有機白松菜 蒜末	酸辣湯 豆腐 紅蘿蔔 豬肉 乾木耳 雞蛋	水果		3.8	3	1.3		1	2.3	144	150	686		
10	五	雙十節 放假一日																
13	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	香酥魚柳*3 虱目魚柳 地瓜	木須黃瓜 大黃瓜 豬肉 乾木耳	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	姑姑大骨湯 鴻喜菇 金針菇 大骨 枸杞		牛奶	4.4	2.2	1.7	0.5		2.3	218	227	680	
14	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	泰式雞排 雞排 洋葱 檸檬 香菜	哨子麵疙瘩 番茄 麵疙瘩 豬肉 青蔥	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	竹筍肉片湯 竹筍 大骨	水果		5	4	1.4		1	2.2	132	138	846	
15	三	紫米飯 白米 紫米	芋頭燒雞 雞肉 芋頭 青蔥	條豆肉絲 綠豆 豬肉 乾木耳 豆酥	油麥菜 油麥菜 蒜末	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	水果		4.5	2.1	1.5		1	2.3	98	102	677	
16	四	燕麥飯 白米 燕麥	●八角爌肉排 豬腹腩排 核桃	高麗菜炒肉片 高麗菜 豬肉 乾木耳	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	豆薯雞湯 豆薯 紅蘿蔔 骨腿 青蔥	水果		4.2	2.5	1.5		1	2.5	133	139	691	
17	五	小米飯 白米 小米	絲瓜炒蛋 雞蛋 絲瓜 紅蘿蔔	醬煮豆包 豆包 海帶結 香菇	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	●芝麻奶露 黑芝麻粉 奶粉	水果		4	2.3	1.5	0.3	1	2.3	403	420	680	
20	一	肉絲蛋炒飯 白米 五穀米 豬肉 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥	●滷雞翅 雞翅 杏仁片	*	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	木耳肉片湯 豬肉 乾木耳 青蔥 枸杞	水果		4	2.8	1.3		1	2.4	117	122	687	
21	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	蒸鱸魚 鮭魚排 洋葱 薑泥	有機金菇燒扁蒲 扁蒲 有機金針菇 豬肉	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	玉米濃湯 玉米 紅蘿蔔 雞蛋 豬肉	水果		4.3	2.8	1.8		1	2.5	104	109	730	
22	三	薏仁飯 白米 大薏仁	馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔 青蔥	蒜香紫茄 茄子 雞肉 蒜末 青蔥	青江菜 青江菜 蒜末	黃瓜雞湯 大黃瓜 骨腿	水果		4.2	2.3	1.7		1	2.2	111	116	667	
23	四	蕎麥飯 白米 蕎麥	鹹酥雞*4 雞肉 地瓜	鮮蔬炒年糕 山東大白菜 寧波年糕 豬肉 紅蘿蔔 青蔥 乾木耳	有機山菠菜 有機山菠菜 蒜末	番茄肉片湯 番茄 豬肉 西芹	水果	豆奶	5.5	3.2	1.4		1	2.4	133	139	825	
24	五	光復節補休 放假一日																
27	一	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	魚香蒸蛋 雞蛋 蒜末 薑末 青蔥	中式滷味 大溪豆乾 白蘿蔔 紅蘿蔔	有機油江菜 有機油江菜 蒜末	紅豆紫米湯 紅豆 紫米	水果		4.9	2.4	1.3		1	2.3	304	317	717	
28	二	青醬鮭魚筆管麵 筆管麵 鮭魚肉 紅蘿蔔 洋葱 黃椒 九層塔	茴香肉排 里肌肉排	高麗菜包*1 高麗菜包	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 薑絲		牛奶	5.1	2.9	1.4	0.5		2.4	229	239	781	
29	三	紫米飯 白米 紫米	小瓜雞 雞肉 小黃瓜 紅蘿蔔	牛蒡炒肉絲 牛蒡 豬肉 乾木耳	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	山藥肉片湯 山藥 豬肉 枸杞	水果		4.2	2.2	1.7		1	2.5	133	139	673	
30	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	咖哩魚 水梨魚丁 南瓜 紅蘿蔔 洋葱	海結燒冬瓜 冬瓜 海苔 豬肉 薑絲	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	蓮藕雞湯 蓮藕 骨腿	水果		4.4	2.2	1.7		1	2.4	139	145	680	
31	五	燕麥飯 白米 燕麥	●烤雞腿 雞腿 白芝麻	關東煮 玉米 豬血糕 小四角油豆腐 筍絲 小菇	油麥菜 油麥菜 蒜末	香菇大骨湯 香菇 大骨	水果		5.3	2.9	1.5		1	2.2	128	133	783	

詳細食材明細會登錄於校園食材登錄平台。

114年10月營養小常識 - 鬼頭刀

資料來源:食農教育資訊整合平台

本菜供應品項以營養為主, 每日水果品項會登錄於校園食材登錄平台。

【鬼頭刀小知識】

鬼頭刀的中文學名為鱈魚。因為常常在海中追逐飛魚、沙丁魚食用, 速度就像老虎在追捕獵物一樣快狠準, 又被臺灣漁民稱為「飛烏虎」。

每年的夏季與冬季, 都有一群遊性的鬼頭刀由南至北經過臺灣東部海域, 鬼頭刀雖然不常在臺灣的市場中看到, 但卻是臺東縣成功鎮的重要漁獲之一, 臺灣的鬼頭刀以加工後賣到國外為主, 捕獲量更佔了全世界的10分之1囉!

鬼頭刀的主要漁獲季節在每年的4至6月夏季盛漁期與10至12月秋冬季盛漁期, 是大洋性洄游魚類, 在熱帶、亞熱帶的各大洋海域中都會出現, 喜歡在18-30°C的溫暖水域, 且主要活動於海洋表層, 常常成群出現在流木、海藻或是漂浮物等陰影處下方。

【鬼頭刀營養素一比】

鬼頭刀含有豐富的蛋白質、維生素B12, 每100克的鬼頭刀, 含有21克的蛋白質、55毫克的鈉、474毫克的鉀、253毫克的磷, 以及3.6微克的維生素B12。除此之外, 每100克的鬼頭刀含有383毫克的DHA、83毫克的EPA。DHA有助於人體神經、視覺系統的發育, EPA則能降低罹患心血管疾病的可能喔。

【鬼頭刀聰明選】

- ★外觀★
1.眼睛清澈透明 2.鱗蓋鮮
- ★觸感★
按壓腹部, 無黏液跑出。
- ★氣味★
無腐臭味。



有獎徵答站

班級: 年 班

姓名:

114年10月營養小常識 - 鬼頭刀

() 1. 請問下列敘述, 何者正確?

- (1) 鬼頭刀的中文學名為鱈魚。
- (2) 含有豐富的蛋白質、DHA、EPA等營養素
- (3) 夏季與冬季是鬼頭刀由南至北經過臺灣東部海域的季節
- (4) 以上皆是

() 2. 請問如何挑選鬼頭刀較為正確?

- (1) 購買魚眼清澈者
- (2) 腹部有黏液的鬼頭刀較為新鮮
- (3) 選擇鱗蓋呈暗紅色的鬼頭刀



請於10/10前掃QR碼上網完成有獎徵答, 學務處將會公布答案及票選結果, 擇優抽出數名給予精美禮物。

臺北市立中正、忠孝、長春國小114年11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 *本菜單含有鹽、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:林淑好(營養字第011230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
3	一	小米飯 白米 小米	京醬肉柳 豬肉 紅椒 青蔥	黃芽雞丁 黃豆芽 韭菜 雞肉 紅蘿蔔 乾木耳 青蔥	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨 芹菜		牛奶	4	2	1.7	0.5		2.5	237	247	648
4	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	●紅糟鱈魚 鱈魚排 紅糟醬 南瓜籽	醋溜土豆絲 馬鈴薯 豬肉 乾木耳	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	味噌蔬菜湯 高麗菜 味噌 紅蘿蔔	水果		4.6	2.3	1.4		1	2.4	111	115	694
5	三	蕎麥飯 白米 蕎麥	義式燉雞 雞肉 番茄 西洋芹	扁蒲炒肉片 扁蒲 豬肉 乾木耳	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	紅棗糯米湯 糯米 紅棗 豬肉	水果		4.4	2	1.8		1.1	2.3	171	178	671
6	四	五穀飯 白米 五穀米	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 青蔥	五香豆干 大豆豆乾 紅蘿蔔 香菜 乾木耳	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	黑糖薑汁地瓜湯 地瓜 黑糖 薑泥	水果		4.4	2.5	1.4		1	2.2	326	340	687
7	五	紫菜蛋炒飯 白米 燕麥 雞蛋 紅蘿蔔 紫菜 青蔥	烤雞排 雞排	*	油菜 油菜 蒜末	絲瓜麵線湯 絲瓜 大骨 麵線 薑絲	水果		4	2.9	1.5		1	2.1	110	115	690
10	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	炸旗魚排 旗魚排 蒜泥	高麗菜炒肉片 高麗菜 豬肉 紅蘿蔔 乾木耳	有機青江菜 有機青江菜 蒜末	酸辣湯 竹筍 紅蘿蔔 豆腐 豬肉 雞蛋 乾木耳	水果		4	3	1.9		1	2.3	163	169	713
11	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	玉米雞 雞肉 玉米 青蔥	麻油杏菇 杏鮑菇 豬肉 麻油	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	結頭肉絲湯 結頭菜 豬肉	水果		4.6	2.1	1.4		1	2.5	105	110	685
12	三	紫米飯 白米 紫米	泰式打拋肉 豬肉 洋蔥 番茄 九層塔	三喜烤麩 烤麩 竹筍 紅蘿蔔 乾木耳	空心菜 空心菜 蒜末	青木瓜雞湯 青木瓜 骨髓	水果		4	3.3	1.7		1	2.4	103	108	734
13	四	蒜香蛤蜊螺旋麵 螺旋麵 文蛤 紅蘿蔔 豬肉 黃椒 蒜泥	●八角爌肉排 豬腹腩排 菜瓜子	芋泥包*1 芋泥包	有機白松菜 有機白松菜 蒜末	鮮菇肉骨茶雞湯 杏鮑菇 骨髓 當歸 人蔘 雞		牛奶	5.5	2.5	1.4	0.5		2.3	238	248	776
14	五	小米飯 白米 小米	親子丼 雞肉 雞蛋 紅蘿蔔 青蔥	海根肉絲 海帶根 豬肉 紅椒 薑絲	油麥菜 油麥菜 蒜末	冬瓜肉片湯 冬瓜 豬肉 枸杞	水果		4	2.8	1.7		1	2.4	95	99	703
17	一	蕎麥飯 白米 蕎麥	蒜烤雞翅 雞翅	黃瓜肉絲 大黃瓜 豬肉 乾木耳	有機小松菜 有機小松菜 蒜末	洋芋濃湯 馬鈴薯 紅蘿蔔 豬肉	水果		4.2	2.6	1.5		1	2.3	102	106	686
18	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	有機杏菇炒蛋 雞蛋 有機杏鮑菇 青蔥	芹香豆腸 豆腸 西洋芹 紅蘿蔔	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	紅豆燕麥湯 燕麥 紅豆		牛奶	4.6	2.3	1.4	0.5		2.2	253	263	690
19	三	五穀飯 白米 五穀米	筍香燒雞 雞肉 竹筍 青蔥	條豆雞丁 綠豆 雞肉 紅椒	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	金菇肉絲湯 金針菇 豬肉 青蔥	水果		4	1.9	2		1	2.3	187	195	636
20	四	燕麥飯 白米 小米	●酥炸魷魚 魷魚圈 魷魚條 鹽蛋	泡菜炒年糕 山東大白菜 年糕 豬肉 紅蘿蔔 蒜末 薑末	有機青江菜 有機青江菜 蒜末	海芽肉片湯 豬肉 海帶芽 青蔥	水果		5	2.6	1.3		1	2.5	133	138	748
21	五	薏仁飯 白米 大薏仁	羅勒豬排 里肌肉排	回鍋乾片 豆干片 雞肉 青蔥	油麥菜 油麥菜 蒜末	當歸雞湯 溫米粉 骨髓 枸杞	水果		4.2	3.1	1.5		1	2.3	243	253	728
24	一	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	麻油豬 豬肉 豬血糕 薑片	結菜雞丁 結頭菜 雞肉 香菇 乾木耳	有機山茼蒿 有機山茼蒿 蒜末	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 青蔥	水果		4.7	1.9	1.6		1	2.4	81	85	675
25	二	擔仔麵 小白海麵 紅蘿蔔 豬肉 綠豆芽 乾木耳	●酒雞腿 雞腿 蒜泥	紅豆包*1 紅豆包	有機味美菜 有機味美菜 蒜末	玉米肉片湯 玉米 豬肉 紅蘿蔔		豆奶	4.3	3.7	1.4			2.5	134	139	726
26	三	小米飯 白米 小米	蔥燒豬柳 豬肉 洋蔥 紅蘿蔔	魚香茄子 茄子 紅蘿蔔 雞肉 蒜末 薑泥	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	枸杞雞湯 大黃瓜 骨髓 枸杞	水果		4	2	1.8		1	2.2	113	117	631
27	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	紅蔥頭蒸蛋 雞蛋 紅蔥頭	三杯油腐 小四角油豆腐 竹筍 紅蘿蔔 九層塔 蒜仁 薑片	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	芋頭西米露 芋頭 西米	水果		4.8	2	1.5		1	2.4	262	273	690
28	五	五穀飯 白米 五穀米	壽喜燒魚丁 鮭魚丁 高麗菜 紅蘿蔔 乾木耳	秀珍菇炒肉絲 秀珍菇 柳瓜 豬肉 紅蘿蔔	青江菜 青江菜 蒜末	豆薯大骨湯 豆薯 大骨	水果		4.3	2.1	1.8		1	2.3	119	124	660