

臺北市立中正、忠孝、長春國小114年12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,不適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	一	紫米飯 白米 紫米	蒜泥白肉 豬肉 條豆 蒜泥	南瓜雞丁 南瓜 雞肉 乾木耳 薑絲	有機小白菜 有機小白菜 蒜末	麵線羹湯 麵線 紅蘿蔔 乾木耳 豬肉	水果		4.5	2.2	1.5		1	2.5	121	126	687	
2	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	鹽酥雞*4 雞肉 地瓜	扁蒲炒肉絲 扁蒲 豬肉 紅蘿蔔	有機福山萵苣 有機福山萵苣 蒜末	肉骨茶湯 高麗菜 鴻喜菇 大骨 肉骨茶包 蒜仁		牛奶	4.2	2.6	1.7	0.5		2.3	185	193	698	
3	三	小米飯 白米 小米	紅燒肉 豬肉 馬鈴薯 紅蘿蔔	杏菇炒豆腸 豆腸 杏鮑菇 豬肉 紅椒	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜 骨腿 鳳梨 豆豉	水果		4.2	3.8	1.5		1.1	2.3	194	202	781	
4	四	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	烤五香烏魚 烏魚排	關東煮 豬血糕 白蘿蔔 小四角油豆腐 筍筍小蔬	有機油江菜 有機油江菜 蒜末	蓮藕大骨湯 蓮藕 大骨	水果		5.2	2.5	1.5		1	2.2	160	166	748	
5	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	●香烤雞排 雞排 白芝麻	筍燒肉片 竹筍 豬肉 乾木耳	菠菜 菠菜 蒜末	海結蛋花湯 海帶結 雞蛋 薑絲	水果		4	4	1.6		1	2.1	105	109	777	
8	一	玉米濃湯筆管麵 (附●芝麻包*1) 筆管麵 玉米 洋葱 紅蘿蔔 雞蛋 豬肉 芝麻包	●蒜香爌肉排 豬腹腩排 杏仁片	有機青松菜 有機青松菜 蒜末	*		牛奶	6.1	2.4	1.5	0.5		2.2	220	229	804		
9	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	金菇炒蛋 雞蛋 金針菇 乾木耳	三杯素肚 素肚 紅蘿蔔 九層塔 蒜仁 薑片	有機包心白菜 有機包心白菜 蒜末	●芝麻奶露 黑芝麻粉 奶粉	水果		4	2.5	1.6	0.3	1	2.5	369	385	709	
10	三	五穀飯 白米 五穀米	油蔥雞 雞肉 紅蘿蔔 紅蔥頭	冬瓜蒸絞肉 冬瓜 豬肉 薑絲	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	木耳肉片湯 豬肉 乾木耳	水果		4	2	1.7		1	2.4	112	117	637	
11	四	燕麥飯 白米 燕麥	塔香魚丁 旗魚丁 紅蘿蔔 黃椒 九層塔	結菜雞丁 結菜 雞肉 乾木耳	有機蘿蔓萵苣 有機蘿蔓萵苣 蒜末	秀姑雞湯 秀姑 骨腿	水果		4	2	1.5		1	2.3	78	81	628	
12	五	校慶運動會補假 放假一日																
15	一	有機糙米飯 有機白米 有機糙米	虱目魚柳*3 虱目魚柳	黃瓜雞丁 大黃瓜 雞肉 枸杞	有機山菠菜 有機山菠菜 蒜末	酸辣湯 板豆腐 紅蘿蔔 豬肉 雞蛋 乾木耳	水果		4	2.1	1.6		1	2.3	112	117	644	
16	二	有機黑蠔菇炒飯 有機白米T 有機糙米 有機黑蠔菇 紅蘿蔔 雞肉 薑蔥 青蔥	●照燒雞腿 雞腿 柴魚片 南瓜籽	*	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜 蒜末	玉米大骨湯 玉米 西芹 大骨 紅蘿蔔	水果		4.2	2.7	1.5		1	2.2	125	130	699	
17	三	紫米飯 白米 紫米	洋蔥肉柳 豬肉 洋蔥 青蔥	韭香豆干 豆干 香菇 韭菜 紅蘿蔔	青江菜 青江菜 蒜末	山藥大骨湯 山藥 大骨 枸杞	水果		4.2	2.8	1.5		1	2.3	293	305	707	
18	四	小米飯 白米 小米	咖哩雞 雞肉 南瓜 洋葱 紅蘿蔔	銀芽肉絲 綠豆芽 豬肉 紅蘿蔔 乾木耳	有機福山萵苣 有機福山萵苣 蒜末	青木瓜肉片湯 青木瓜 豬肉 枸杞	水果		4.2	2.1	1.7		1	2.5	95	99	666	
19	五	蕎麥飯 白米 蕎麥	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋葱	芹香豆腐 豆腐 西芹 紅蘿蔔	芥藍菜 芥藍菜 蒜末	冬至紅豆湯圓 紅豆 白小湯圓	牛奶		5	1.6	1.5	0.5		2.3	360	375	670	
22	一	鮮蔬魷魚烏龍麵 烏龍麵 魷魚圈 菠菜 黃豆芽 紅蘿蔔 雞蛋 乾木耳 蒜末	●烤雞翅 雞翅 鹽蛋	芋泥包*1 芋泥包	有機廣島菜 有機廣島菜 蒜末	*	水果		4.3	3.2	1.5		1	2.4	185	192	745	
23	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	紅糟里肌 里肌肉排 紅糟醬	魚香虎皮蛋 友善蛋 金針菇 紅蘿蔔 青蔥	有機高麗菜 有機高麗菜 蒜末	糯米紅棗雞湯 骨腿 糯米 紅棗	水果		4.3	3.4	1.5		1.1	2.5	91	95	766	
24	三	五穀飯 白米 五穀米	甜椒肉柳 豬肉 青蔥 紅椒 黃椒 蒜末	海結肉絲 海帶結 豬肉 青蔥	地瓜葉 地瓜葉 蒜末	長年菜蒜頭雞湯 芥菜 骨腿 蒜仁	水果		4	2.3	1.7		1	2.2	150	156	649	
25	四	行憲紀念日 放假一日																
26	五	燕麥飯 白米 燕麥	蒜頭蛤蚧冬瓜雞 文蛤 冬瓜 雞肉 蒜仁	花椰炒肉片 白花菜 青花菜 豬肉	油麥菜 油麥菜 蒜末	米粉湯 米粉 豬肉 紅蘿蔔 紅蔥頭	水果		4.3	1.3	1.6		1	2.3	129	134	599	
29	一	薏仁飯 白米 大薏仁	絲瓜蒸蛋 雞蛋 絲瓜	滷大溪豆干 大溪豆乾 紅蘿蔔 香菜	有機菠菜 有機菠菜 蒜末	芋頭西米露 芋頭 西谷米	水果	豆奶	4.5	3.4	1.5		1	2.3	339	353	770	
30	二	有機糙米飯 有機白米T 有機糙米	●酥炸肉魚 肉魚 菜瓜子	韓式泡菜年糕 山東大白菜 年糕 豬肉 紅蘿蔔 蒜末 薑末	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜 蒜末	紫菜蛋花湯 雞蛋 青蔥 紫菜	水果		5.3	2.7	1.6		1	2.4	134	140	782	
31	三	紫米飯 白米 紫米	●麻醬燒雞 雞肉 小黃瓜 紅蘿蔔 芝麻醬	玉米雞丁 玉米 紅蘿蔔 雞肉	油菜 油菜 蒜末	結頭菜大骨湯 結頭菜 大骨 香菜	水果		4.8	1.7	1.5		1	2.5	110	115	669	

詳細食材請向會堂索取校園食材管理平台。

本菜單食品項以營養為主,每日菜單品項會堂索取校園食材管理平台。

114年12月營養小常識 - 烏魚

資料來源:食農教育資訊整合平台

【烏魚小知識】

烏魚是種季節性洄游的魚類,每年11月底或12月初時,會從原本棲息的中國大陸沿岸成群南下避冬洄游到臺灣,是一種「期間限定」的魚種,在冬至前後10天左右來到盛漁期,大約從11月到隔年的2月都是烏魚的汛期,而每尾母烏魚只有一副卵巢可做成烏魚子,更是物以稀為貴,也因此被當作宴會時的貴重菜色來招待客人。

【烏魚營養素比一比】

- 烏魚肉:富含蛋白質及脂肪,每100公克烏魚,脂肪含量就占了10公克,屬於中脂肉類,而不飽和脂肪酸比例更是高達5~7成。另外,烏魚的維生素B12含量也很高,每100公克魚肉就有4微克,吃75公克烏魚肉,就可滿足一日建議攝取量。
- 烏魚頭:含有豐富的蛋白質、鈣質。
- 烏魚子:含豐富的維他命A、B群、E,及礦物質如銅、鋅等,營養價值高。不過,烏魚子屬於高膽固醇食物;依美國心臟學會建議,烏魚子的攝取量每天應少於20克(約兩指寬大小)。

【烏魚聰明選】

- 外觀:1.魚眼明亮
- 2.魚鰓紅
- 3.魚鱗、魚鰭完好色澤光亮
- 4.肚子最深處魚大骨上的魚血,色紅有流動感
- 觸感:肉質緊密有彈性
- 氣味:無明顯異味



114年12月營養小常識 - 烏魚

有獎徵答站

班級: 年 班

姓名:

(1) 請問下列敘述,何者正確?

- (1) 在台灣,冬天較容易捕撈到烏魚。
- (3) 烏魚子屬於高膽固醇食物,應適量攝取就好。

(2) 請問如何挑選烏魚較為正確?

- (1) 購買魚眼明亮者
- (2) 選擇魚鱗、魚鰭完好色澤光亮的烏魚
- (3) 挑選肉質緊密有彈性

- (2) 烏魚富含蛋白質及脂肪,維生素B12含量也很高
- (4) 以上皆是



請於12/10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115年1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	四	元旦 放假一日																
2	五	上海菜飯 <small>白米 五穀米 雞蛋 紅蘿蔔 青江菜 青蔥</small>	滷雞排 <small>雞排</small>	*	芥藍菜 <small>芥藍菜 蒜末</small>	扁蒲肉片湯 <small>扁蒲 肉片 枸杞</small>	水果		4	4.2	1.5		1	2.1	179	186	788	
5	一	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	●迷迭香烤魚 <small>旗魚排 迷迭香粉 腰果</small>	高麗菜炒肉絲 <small>高麗菜 豬肉 胡蘿蔔 蒜末</small>	有機福山萵苣 <small>有機福山萵苣 蒜末</small>	青木瓜雞湯 <small>青木瓜 骨腿 枸杞</small>	水果		4	2.5	1.6		1	2	110	114	660	
6	二	有機糙米飯 <small>有機白米T 有機糙米</small>	鮮羊肉柳 <small>豬肉 竹筍 紅蘿蔔</small>	日式佃煮 <small>白蘿蔔 豬血糕 筍筍小捲</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜 蒜末</small>	海帶味噌湯 <small>海帶芽 味噌 青蔥</small>		牛奶	4.8	1.7	1.5	0.5		2.5	227	236	675	
7	三	小米飯 <small>白米 小米</small>	芋香燒雞 <small>雞肉 芋頭 紅蘿蔔</small>	條豆肉絲 <small>條豆 豬肉 乾木耳</small>	菠菜 <small>菠菜 蒜末</small>	當歸肉片湯 <small>香菇 肉片 枸杞 當歸</small>	水果		4.5	1.9	1.5		1	2.4	113	117	659	
8	四	文蛤青醬螺旋麵 <small>螺旋麵 文蛤 豬肉 洋葱 紅蘿蔔 九層塔</small>	烤八角爌肉排 <small>豬腹腩排</small>	●芝麻包1 <small>芝麻包</small>	有機山萵苣 <small>有機山萵苣 蒜末</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄 雞蛋 薑絲</small>	水果		5.7	2.4	1.5		1	2.3	115	120	776	
9	五	蕎麥飯 <small>白米 蕎麥</small>	鹽酥雞*4 <small>雞肉 地瓜</small>	薑絲燒冬瓜 <small>冬瓜 豬肉 青蔥 薑絲</small>	青江菜 <small>青江菜 蒜末</small>	大醬湯 <small>板豆腐 香菇 豬肉 青蔥</small>	水果		4.3	2.6	1.6		1	2.2	123	129	689	
12	一	五穀飯 <small>白米 五穀米</small>	炸雞翅 <small>雞翅 紅糟醬</small>	結頭菜肉片 <small>結頭菜 豬肉 蒜末</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜 蒜末</small>	玉米濃湯 <small>玉米 紅蘿蔔 雞蛋 豬肉</small>	水果		4.2	2.5	1.4		1	2.3	138	144	679	
13	二	有機糙米飯 <small>有機白米T 有機糙米</small>	有機杏鮑炒蛋 <small>雞蛋 有機杏鮑菇</small>	蔥燒豆包 <small>豆包 紅蘿蔔 青蔥</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜 蒜末</small>	●芝麻奶露 <small>黑芝麻粉 奶粉</small>	水果	豆奶	4	2.9	1.5	0.3	1	2.2	391	407	724	
14	三	燕麥飯 <small>白米 燕麥</small>	糖醋肉丁 <small>豬肉 紅椒 青椒 洋葱</small>	扁蒲炒肉絲 <small>扁蒲 豬肉 乾木耳</small>	地瓜葉 <small>地瓜葉 蒜末</small>	鳳梨苦瓜雞湯 <small>苦瓜 骨腿 鳳梨 豆豉</small>	水果		4	2.6	1.8		1.1	2.3	117	121	684	
15	四	有機糙米飯 <small>有機白米 有機糙米</small>	酥炸柳葉魚*3 <small>柳葉魚</small>	鮮炒花椰菜 <small>白花菜 青花菜 紅蘿蔔 豬肉</small>	有機菠菜 <small>有機菠菜 蒜末</small>	南瓜肉絲湯 <small>南瓜 豬肉 青蔥</small>	水果		4.2	2.1	1.4		1	2.5	240	250	655	
16	五	薏仁飯 <small>白米 大薏仁</small>	●茶香豬排 <small>里肌肉排 核桃</small>	紅燒油豆腐 <small>小四角油豆腐 雞肉 青蔥</small>	芥藍菜 <small>芥藍菜 蒜末</small>	四神湯 <small>豬肉 大薏仁 茯苓 蓮子 芡實</small>		牛奶	4.6	3.3	1.5	0.5		2.3	370	385	773	
19	一	紫米飯 <small>白米 紫米</small>	咖哩豬 <small>豬肉 馬鈴薯 洋葱 紅蘿蔔</small>	黃瓜炒雞丁 <small>大黃瓜 雞肉 乾木耳</small>	有機A菜 <small>有機A菜 蒜末</small>	麻油麵線雞湯 <small>骨腿 白麵線 紅蘿蔔 乾木耳 麻油 薑片</small>	水果		4.6	2	1.8		1	2.4	57	59	685	
20	二	●泰式炒麵 <small>拉麵 豆干 豬肉 紅蘿蔔 韭菜 蒜花生 綠豆芽 檸檬</small>	烤雞腿 <small>雞腿</small>	紅豆包*1 <small>紅豆包</small>	有機青江菜 <small>有機青江菜 蒜末</small>	秀菇肉絲湯 <small>秀珍菇 豬肉</small>	水果		7	3.4	1.5		1	2.5	197	205	952	
21	三	小米飯 <small>白米 小米</small>	蘿蔔燒肉 <small>豬肉 白蘿蔔 紅蘿蔔</small>	魚香茄子 <small>茄子 豬肉 青蔥 薑末 蒜末</small>	油菜 <small>油菜 蒜末</small>	芥菜雞湯 <small>芥菜 骨腿 青蔥</small>	水果		4	2.5	2		1	2.2	112	117	679	
22	四	蕎麥飯 <small>白米 蕎麥</small>	古早味蒸蛋 <small>雞蛋 紅蔥頭 青蔥</small>	家常滷味 <small>豆腐 海帶結 紅蘿蔔</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜 蒜末</small>	紅豆燕麥湯 <small>燕麥 紅豆</small>		牛奶	4.7	2	1.5	0.5		2.4	282	294	687	
23	五	五穀飯 <small>白米 五穀米</small>	三杯鱈魚 <small>鱈魚丁 紅蘿蔔 杏鮑菇 九層塔</small>	白菜滷 <small>大白菜 豬肉 紅蘿蔔</small>	油麥菜 <small>油麥菜 蒜末</small>	山藥大骨湯 <small>山藥 大骨</small>	水果		4.2	2	1.7		1	2.1	88	91	636	