

臺北市雙園國民小學110年5月午餐菜單

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	種子類	油脂與堅果	水果類	乳品類	熱量
5/4	二	有機白飯	香菇雞 雞肉 冬瓜 香菇	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋蔥 涼薯 青蔥	有機高麗菜	鮮蔬湯 小白菜 胡蘿蔔 木耳	4.8	2.9	1.8	2.0	1.0	0.0	691	
5/5	三	小米飯	糖醋排骨 豬肉 涼薯 鳳梨 青椒 洋蔥	★蝦香匏瓜 匏瓜 木耳 金針菇 胡蘿蔔 蝦皮	大陸妹	★柴香豆腐湯 豆腐 黃豆芽 柴魚片	4.8	2.0	1.9	2.0	1.0	0.0	644	
5/6	四	特餐	番茄肉醬麵 烏龍麵 豬肉 番茄 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯	香噴噴雞排 雞肉	有機青江菜	玉米濃湯 玉米粒 三色豆 洋蔥	6.4	2.3	1.3	2.2	1.0	0.0	766	
5/7	五	麥片飯	★椒鹽鯛魚丁 魚肉 地瓜	★和風旬煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 海帶結 黑輪	莪白菜	味噌高麗湯 高麗菜	5.2	2.8	1.8	2.2	1.0	0.0	722	
5/10	一	地瓜飯	照燒雞丁 雞肉 小黃瓜 胡蘿蔔 洋蔥	★絲瓜雞蛋羹 絲瓜 雞蛋 冬粉 木耳 金針菇	大陸妹	番茄金菇湯 番茄 金針菇	4.8	2.2	2.2	2.0	1.0	0.0	662	
5/11	二	有機白飯	★銀芽肉柳 豬肉 綠豆芽 木耳 紅甜椒 青蔥	彩色花椰 綠花椰 白花椰 胡蘿蔔 虱目魚丸	有機青松菜	什錦白菜羹 大白菜 金針菇 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.1	2.4	2.0	0.0	1.0	731	
5/12	三	五穀飯	★蘑菇雞丁 雞肉 洋菇片 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	紅燒冬瓜 冬瓜 胡蘿蔔 毛豆 豬肉 薑	空心菜	玉米蛋花湯 玉米粒 雞蛋	5.1	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	687	
5/13	四	芝麻飯	★京都排骨 豬肉 胡蘿蔔 青椒 洋蔥	★滑蛋三絲 雞蛋 涼薯 紅甜椒 木耳	有機黑葉白菜	芋頭西米露 芋頭 西谷米	5.8	2.6	1.3	2.0	1.0	0.0	732	
5/14	五	糙米飯	海結燒雞 雞肉 海帶結 胡蘿蔔 白蘿蔔	★鍋燒白菜 大白菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉 油片	青江菜	黃芽菇湯 黃豆芽 香菇	4.5	2.4	2.2	2.0	1.0	0.0	652	
5/17	一	小米飯	泰式打拋豬 豬肉 檸檬 番茄 涼薯 大蒜 九層塔	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥	莧菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	5.0	2.9	1.2	2.2	1.0	0.0	699	
5/18	二	有機白飯	香酥雞腿 雞肉	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 木耳 肉片	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.1	2.4	1.1	2.2	1.0	0.0	676	
5/19	三	燕麥飯	醬爆雞丁 雞肉 小黃瓜 洋蔥 紅甜椒	★沙茶白菜 大白菜 香菇 胡蘿蔔 凍豆腐 青蔥	油菜	★小魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 小魚干	4.5	2.4	2.2	2.0	1.0	0.0	652	
5/20	四	香鬆飯	★客家炒肉片 豬肉 豆干 西洋芹菜 洋蔥	炒四寶 玉米粒 涼薯 小黃瓜 胡蘿蔔 虱目魚丸	有機味美菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	5.1	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	680	
5/21	五	地瓜飯	春川炒雞 雞肉 年糕 青蔥 高麗菜 洋蔥	鮮炒大黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	莪白菜	酸辣湯 豆腐 木耳 雞蛋 胡蘿蔔 金針菇	4.7	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	667	
5/24	一	特餐	米粉湯 米粉 白蘿蔔 西洋芹菜 香菇 紅蔥頭 豬肉 高麗菜 蝦皮 油豆腐	洋蔥炒肉片 豬肉 洋蔥 豆干 青蔥	空心菜	刈包	4.7	2.8	1.5	2.0	1.0	0.0	671	
5/25	二	有機白飯	味噌雞 雞肉 涼薯 胡蘿蔔 洋蔥	芙蓉蒸蛋 雞蛋 胡蘿蔔 香菇 豬肉 青蔥	有機小松菜	珍珠奶茶 粉圓	6.0	3.2	1.1	2.0	1.0	0.0	774	
5/26	三	麥片飯	★黑干滷肉 豬肉 大溪豆乾 胡蘿蔔	油片絲瓜 絲瓜 胡蘿蔔 金針菇 油片	大陸妹	★南瓜洋蔥湯 南瓜 洋蔥	4.9	2.8	1.7	2.0	1.0	0.0	690	
5/27	四	五穀飯	★迷迭香雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	★家常炒冬粉 高麗菜 冬粉 木耳 胡蘿蔔 豬肉	有機青江菜	番茄如意湯 番茄 黃豆芽	6.0	2.4	1.6	2.0	0.0	1.0	832	
5/28	五	胚芽飯	冬瓜排骨 豬肉 冬瓜 薑 紅蔥 當歸	三杯豆腐 油豆腐 杏鮑菇 薑 胡蘿蔔 九層塔 大蒜	莧菜	田園蔬菜湯 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	4.5	3.0	1.8	2.0	1.0	0.0	675	
5/31	一	燕麥飯	金沙南瓜雞 雞肉 南瓜 鹹蛋	竹筍炒豆干 竹筍 豆干 紅甜椒 青蔥	莪白菜	芽菜金茸湯 乾海芽 金針菇	4.9	2.6	1.3	2.2	1.0	0.0	678	

☆週三菜單為課輔班適用。

○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。

109學年度第2學期5月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	4、11、18、25	4	200
三年級四年級	4、6、10、11、13、17、18、20、24、25、27、31	12	600
五年級六年級	4、6、7、10、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28、31	16	800
特教班	4、6、7、10、11、13、14、17、18、20、21、24、25、27、28、31	16	800
5月課輔班(單日價格)			
星期一	10、17、24、31	4	200
星期三	5、12、19、26	4	200
星期四	6、13、20、27	4	200
星期五	7、14、21、28	4	200

謠言破解：喝果汁跟吃水果一樣好？

水果富含多種維生素及植化素，像是維生素C、胡蘿蔔素及花青素等營養素，且含有豐富的膳食纖維，因此依據我的餐盤建議，每天要攝取2至3個拳頭大的水果，相當於1.5至2碗去籽、去皮的切塊水果，然而許多民眾會認為「喝果汁」等於「吃水果」，用果汁取代新鮮水果，但如果依賴果汁作為水果來源，可能對身體是種負擔。

新鮮水果是獲取膳食纖維的好方法，膳食纖維可促進腸道蠕動，而且膳食纖維可作為腸道益菌的食物，幫助腸道益菌生長，進而調節許多生理功能。市售果汁常常會濾掉果渣，讓水果的膳食纖維含量大幅降低，減少了水果的營養價值，且增加糖類的吸收速度而導致血糖上升。

除此之外，「我的餐盤」建議一天要吃2至3個拳頭大的水果，但將水果榨成果汁時，1杯（250毫升）純果汁的含糖量就相當於2個拳頭大的水果（2），很容易造成攝取過量的問題，因此建議民眾攝取原態的水果，不建議依賴果汁，且攝取的份量也要遵照國健署的建議，這樣不僅能獲得完整的水果營養，也不容易造成身體負擔！