

西門、老松、龍山、萬大、東園國小、市大附小

108年11月菜單



宏遠國際餐飲集團

營養午餐

營養師 陳怡廷  
電話0980-830-211

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)	
11/1	五	燕麥飯	*咖哩豬	雙色花椰	油菜	紫菜龍骨湯	水果		3.97	2.00	1.58		3	1	662	219	
11/4	一	糙米燕麥飯	海結燉肉	*油片白菜滷	有機蔬菜	金針龍骨湯	水果		3.75	2.17	1.60		3	1	660	213	
11/5	二	雜糧飯	#炸烏魚片	鮮蔬什錦	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.75	2.00	1.62		4	1	693	198	
11/6	三	白飯	栗子雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	羅宋湯	水果		4.47	2.04	1.52		3	1	699	201	
11/7	四	地瓜飯	麻油雞	玉米高麗菜	有機蔬菜	紅豆紫米燕麥湯	水果		4.03	2.00	1.52		3	1	665	177	
11/8	五	蔬菜蛋炒飯+醬燒雞腿排+A菜+鮮菇什錦湯							鮮奶	4.50	3.18	1.50	0.81	3		848	335
11/11	一	白飯	*八寶肉醬	香菇高麗	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果		3.75	2.00	1.70		3	1	650	245	
11/12	二	燕麥飯	白花嫩雞	紅蓼蒸蛋	有機蔬菜	*酸辣湯		鮮奶	3.75	2.19	1.50	0.81	3		721	340	
11/13	三	糙米燕麥飯	蠔油肉片	清炒白花椰	有機蔬菜	海芽豆腐湯	水果		3.75	2.06	1.68		3	1	654	234	
11/14	四	雜糧飯	絲瓜春雨	#炸柳葉魚3條	有機蔬菜	扁蒲湯	水果		4.25	2.01	1.50		4	1	726	205	
11/15	五	糙米飯	鹹蛋蒸肉餅	*三色玉米	青江菜	大白菜豆包湯	水果		4.25	2.02	1.50		3	1	682	325	
11/18	一	糙米飯	#鹹酥雞	腐皮高麗	有機蔬菜	冬瓜湯	水果		3.97	2.29	1.62		4	1	730	207	
11/19	二	台式炒麵+滷豬排+小餐包+有機蔬菜+大頭菜龍骨湯						水果		3.98	2.29	1.52		3	1	683	207
11/20	三	雜糧飯	洋芋燒肉	彩繪鮮蔬	有機蔬菜	雙菇蔬菜湯	水果		4.14	2.01	1.67		3	1	677	206	
11/21	四	燕麥飯	蔥油淋雞	香菇蒸蛋	有機蔬菜	味噌海帶絲湯		鮮奶	3.75	2.23	1.50	0.81	3		724	335	
11/22	五	糙米燕麥飯	糖醋魚丁	銀芽鮮蔬	菠菜	田園蔬菜湯	水果		3.80	2.08	1.69		3	1	659	217	
11/25	一	雜糧飯	#海苔香酥魚片	*白菜肉絲	有機蔬菜	竹筍龍骨湯		鮮奶	3.75	2.01	1.62	0.81	4		755	332	
11/26	二	糙米燕麥飯	左宗棠雞	*三色冬瓜	有機蔬菜	枸杞銀耳甜湯	水果		3.86	2.00	1.62		3	1	656	199	
11/27	三	燕麥飯	蒜味嫩豬	豆芽肉絲	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果		3.75	2.00	1.97		3	1	657	200	
11/28	四	糙米飯	*椰香咖哩豬	*蝦香扁蒲	有機蔬菜	海芽龍骨湯	水果		3.92	2.00	1.53		3	1	658	198	
11/29	五	芝麻飯	洋蔥炒蛋	沙茶豆包	蚵白菜	味噌豆腐湯	水果		3.75	2.00	1.52		3	1	646	254	

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<http://tw.class.urlifelinks.com/class/?csid=css000000030531>

240

☆11月29日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購☆本廚房全面使用非基因改造食品

★本月份提供水果種類為：西瓜、小蕃茄、芭樂、木瓜、火龍果、香蕉、鳳梨、哈密瓜、香吉士、蘋果等等

☆本月份提供有機菜種類為：黑葉白、荷葉白、小白、青松、莧菜、紅莧、空心、青江、小松、塔菇、福山、山菠、美味、千寶等

★打#菜色為油炸菜色、打\*菜色為勾芡菜色 ★鮮奶請於當日午餐時間飲用完畢，不建議隔餐食用

☆若班級菜量不足時，可到備品區補充，並請反應給廚房工作人員

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話:23113519 分機 1105

## 認識全穀根莖類

全穀根莖類的原貌應該是帶有麩皮的顏色，如糙米、燕麥、小米是黃色的，而紫米是紫黑色。全穀的「全」有全部和完整的意思，也就是指未被過度精緻的穀粒，它能保留更完整的營養。

全穀根莖類的食物富含維生素B群、礦物質鈣、鐵、鉀、鎂，可以幫助我們預防許多疾病的發生。而且黃色部分的麩皮中含有豐富的膳食纖維，比精製穀類食品可以讓人有飽足感，避免肥胖和便秘。

午餐中除了白飯，還會出現糙米飯、燕麥飯、雜糧飯等全穀根莖類的主食，除了增加變化之外也提升了午餐的營養，同學們別忘了愛惜食物要將午餐吃光光喔！