



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)
12/2	一	糙米燕麥飯	梅干肉片	翡翠蒸蛋	有機蔬菜	芥菜龍骨湯	水果		4.00	2.16	1.50		3	1	675	207
12/3	二	糙米飯	豆瓣魚丁	關東煮	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		鮮奶	3.50	2.02	1.50	0.81	3		691	360
12/4	三	白飯	三杯雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	薑絲海帶湯	水果		4.75	2.04	1.50		3	1	718	201
12/5	四	地瓜飯	#鹹酥雞	玉米高麗	有機蔬菜	白菜魚丸湯	水果		3.96	2.08	1.56		4	1	712	218
12/6	五	燕麥飯	香滷肉排	花椰肉絲	小白菜	大黃瓜龍骨湯	水果		4.00	2.37	1.59		3	1	693	241
12/9	一	炸醬麵+滷翅小腿2隻+小餐包+有機蔬菜+大頭菜龍骨湯					水果		4.00	2.77	1.52		3	1	721	199
12/10	二	白飯	黑胡椒肉柳	*瓜瓞綿綿	有機蔬菜	*玉米濃湯	水果		3.81	2.24	1.57		3	1	669	218
12/11	三	糙米燕麥飯	烤肉肉片	咖哩洋芋	有機蔬菜	冬瓜湯	水果		4.19	2.00	1.52		3	1	676	234
12/12	四	雜糧飯	#香酥魚丁	香滷蘿蔔海結	有機蔬菜	菠菜蛋花湯	水果		4.01	2.53	1.52		4	1	748	212
12/13	五	糙米飯	瓜仔雞	*香菇白菜	蚵白菜	海芽龍骨湯		鮮奶	4.00	2.00	1.58	0.81	3		726	368
12/16	一	白飯	*泰式打拋豬	雙色花椰	有機蔬菜	紅糖紅豆紫米湯	水果		4.75	2.11	1.62		3	1	726	219
12/17	二	雜糧飯	*咖哩雞	鮮蔬什錦	有機蔬菜	雙菇鮮蔬湯	水果		3.78	2.04	1.52		3	1	651	241
12/18	三	糙米飯	蜜汁排骨	黃瓜燴鳥蛋	有機蔬菜	山藥龍骨湯	水果		4.07	2.09	1.55		3	1	675	222
12/19	四	火腿蛋炒飯+沙茶肉片+有機蔬菜+蘿蔔龍骨湯					鮮奶		4.25	2.18	1.82	0.81	3		763	345
12/20	五	糙米燕麥飯	#香酥烏魚	香菇高麗	油菜	蕃茄豆腐湯	水果		3.75	2.02	1.50		4	1	692	238
12/23	一	地瓜飯	#杏仁香酥魚片	總匯銀芽	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		鮮奶	3.55	2.01	1.57	0.81	4		740	344
12/24	二	糙米燕麥飯	*孜然肉末	青花油片	有機蔬菜	綠豆地瓜湯	水果		4.18	2.24	1.50		3	1	693	246
12/25	三	燕麥飯	馬鈴薯燉肉	高麗什錦	有機蔬菜	小芥菜龍骨湯	水果		4.02	2.00	1.75		3	1	670	198
12/26	四	白飯	蒜味豬排	*三色玉米	有機蔬菜	*酸辣湯	水果		4.00	2.24	1.50		3	1	681	208
12/27	五	什錦蛋炒飯+照燒雞丁+菠菜+白菜金針菇湯					水果		4.25	2.00	1.52		3	1	681	197
12/30	一	燕麥飯	*咖哩豬	*肉絲冬瓜	有機蔬菜	豆腐蛋花湯	水果		4.01	2.23	1.62		3	1	683	217
12/31	二	担仔乾拌麵+什錦滷蛋+小餐包+有機蔬菜+日式味噌蔬菜湯					水果		4.00	2.01	1.50		3	1	663	187

★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>

242

☆12月31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：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：青松、小松、A菜、蘿蔓、山菠、黑葉白、福山、小白、菠菜、荷蘭白、小芥、青江等

★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

## 長高的好朋友-奶類

奶類含有蛋白質、維生素、礦物質、必需脂肪酸，和長高所需要的鈣質。這些營養成份可以幫助我們促進肌肉、骨骼和牙齒的發育，保持身體健康，提供身體所需的熱能。

1c.c.的鮮奶含有1毫克的鈣質，每天2杯奶，就能提供一日所需的鈣質，是同學們長高的好幫手。足夠的營養，搭配充足的睡眠與跳躍運動(跳繩、打籃球)就可以快快長高。

牛奶、羊奶、保久乳、優格、優酪乳、乳酪，都是良好鈣質來源，能幫助同學們長高。而奶茶中常用的奶精成份，是氫化的植物油、香料、香精，幾乎不含鈣質。多多與調味乳(果汁牛奶、巧克力牛奶、蘋果牛奶)，大部份是糖水，想要長高的小朋友千萬不要多喝。