

臺北市雙園國民小學111年12月學校午餐菜單

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	油種子類堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
12/1	四	燕麥飯	蜜汁地瓜燒雞 雞肉 洋蔥 地瓜 豆干 白芝麻	冬瓜魚丸 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	有機青青菜	高麗菜茸湯 高麗菜 金針菇	4.7	2.2	1.8	1.0	1.0			600
12/2	五	胚芽飯	蒙古烤肉 豬肉 高麗菜 綠豆芽 洋葱 胡蘿蔔 九層塔	魚香豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 薑	莪白菜	海芽蘿蔔湯 乾海芽 白蘿蔔	4.5	3.0	1.5	1.0	1.0			623
12/5	一	特餐	番茄炒飯 豬肉 雞蛋 胡蘿蔔 洋葱 青蔥 番茄 香菇	南洋咖哩魚排 水魷魚排	有機荷葉白菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋葱	4.5	2.9	1.3	2.0	1.0			657
12/6	二	有機白飯	蠔油雞丁 雞肉 小黃瓜 馬鈴薯 木耳 杏鮑菇	關東煮 油豆腐 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 甜不辣	有機小松菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.0	2.5	1.8	1.0	1.0			638
12/7	三	五穀飯	豆瓣雞丁 雞肉 洋葱 甜椒(紅皮) 豆干	白菜粉絲煲 大白菜 冬粉 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	油菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜 香菇 金針菇	5.0	2.3	1.8	1.0	1.0			627
12/8	四	地瓜飯	馬鈴薯嫩肉 豬肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔	玉米炒蛋 雞蛋 玉米 豆薯 洋葱	有機青江菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜 黑輪	4.9	3.0	1.5	1.0		0.8		711
12/9	五	芝麻飯	糖醋鱈目魚柳 鱈目魚柳 洋葱 洋葱 甜椒(青皮) 甜椒(紅皮)	黃瓜炒肉片 大黃瓜 胡蘿蔔 金針菇 木耳 肉片	大陸妹	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米	4.5	2.5	2	2.0	1.0			653
12/12	一	香鬆飯	韓式炒雞 雞肉 黃豆芽 年糕 胡蘿蔔 洋葱	蘿蔔油腐燒 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 香菇	有機福山萵苣	蝦香白菜湯 大白菜 木耳 蝦米	4.7	2.2	1.9	1.0	1.0	1.0		686
12/13	二	有機白飯	紅燒魚丁 水魷魚丁 豆腐 洋葱 青蔥	香菇蒸蛋 香菇 雞蛋	有機小白菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	5.5	3.1	1.3	2.0	1.0			738
12/14	三	小米飯	烤肉醬豬丁 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	客家小炒 豆干 肉絲 魷魚耳 胡蘿蔔 青蔥	青江菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	4.7	3.2	1.3	1.0	1.0			643
12/15	四	五穀飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	黑輪高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	有機蘿蔓萵苣	冬瓜金茸湯 冬瓜 金針菇	4.6	2.0	1.9	1.0	1.0			585
12/16	五	胚芽飯	冬瓜蒸肉餅 豬肉 豆腐 香菇 冬瓜 蔞冬瓜	百頁雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	油菜	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	4.5	2.8	2.1	1.0	1.0			627
12/19	一	小米飯	紅燒油腐豬 豬肉 油豆腐 白蘿蔔 青蔥	咖哩鮮蔬 高麗菜 香菇 胡蘿蔔 洋葱 玉米	有機廣島菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.6	2.2	1.7	1.0		0.8		651
12/20	二	聖誕特餐	茄汁義大利麵 義大利麵 豬肉 番茄 洋葱 杏鮑菇 玉米 毛豆 胡蘿蔔	香烤雞腿 雞腿	有機高麗菜	珍珠紅茶拿鐵 奶粉 紅茶 粉圓	5.0	2.7	1.3	2.0	1.0			681
12/21	三	五穀飯	京醬豬柳 豬肉 小黃瓜 洋葱 甜椒(黃皮)	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜 香菇	5.5	2	2.0	1.0	1.0			650
12/22	四	糙米飯	義式炸石斑魚 石斑魚 馬鈴薯 百頁豆腐	南瓜豆薯炒蛋 南瓜 雞蛋 豆薯	有機菠菜	結頭金茸湯 結頭菜 金針菇	5.1	3.1	1.3	2.0	1.0		1.0	793
12/23	五	麥片飯	椒麻雞 雞肉 小黃瓜 洋葱 甜椒(紅皮) 大蒜	蛋酥白菜 大白菜 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸	4.5	2.1	2.1	1.0	1.0			588
12/26	一	地瓜飯	塔香雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 九層塔	豆干高麗菜 豆干 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	有機山萵苣	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	4.5	2.4	2.0	1.0	1.0			602
12/27	二	有機白飯	砂鍋石斑魚 石斑魚 豆腐 洋葱 大白菜 青蔥	匈牙利炒蛋 雞蛋 番茄 洋葱 豆腐	有機黑葉白菜	玉米濃湯 玉米 三色豆 馬鈴薯	4.7	3.2	1.5	2.0	1.0		1.0	776
12/28	三	胚芽飯	炒豆乳雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱 甜椒(綠皮)	麻香黃芽 黃豆芽 豆干 胡蘿蔔 木耳 青蔥	大陸妹	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 洋葱 番茄	4.5	2.2	2.1	1.0	1.0			594
12/29	四	燕麥飯	南瓜燻豬 豬肉 南瓜 洋葱	冬瓜什錦 冬瓜 玉米 胡蘿蔔 豬肉	有機油江菜	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐	4.9	2.2	1.9	1.0	1.0			617
12/30	五	香鬆飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 洋葱 大蒜 薑	家常滷味 黑豆干 海帶結 白蘿蔔 魚丸	A菜	味噌海芽湯 乾海芽 洋葱	4.5	2.8	1.6	1.0	1.0			614

○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。

111學年度第1學期12月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	6、13、20、27		4 200
三年級	1、5、6、8、12、15、19、20、22、26、27、29		12 600
四年級	5、6、8、12、15、19、20、22、26、27、29		11 550
五年級	1、2、5、6、7、8、9、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30		19 950
六年級	1、2、5、6、7、8、9、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30		19 950
特教班	1、2、5、6、7、8、9、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30		19 950
12月課輔班			
星期一	5、12、19、26		4 200
星期三	7、14、21、28		4 200
星期四	1、8、15、22、29		5 250
星期五	2、9、16、23、30		5 250

總是臉色蒼白、手腳冰涼，想靠吃櫻桃或葡萄乾來補血嗎？

鐵是血液的重要組成成分之一，網路上謠傳葡萄乾的含鐵量高適合補鐵，而櫻桃深紅色的果肉，因顏色與血液相近，也被認為可以補血。但其實這兩者的含鐵量都不算高，且都屬於植物性的非血基質鐵，本身吸收不高，加上都屬於水果類，因此吃太多反而會攝取到過多的醣類。

想要補鐵建議可選擇動物性的來源，如果豬血、豬肝或牛肉等紅肉，這些食物中的鐵含量較高，且屬於吸收率較高的血基質鐵。吃素者則可選擇紅苜蓿菜、紅鳳菜等深色蔬菜，而芝麻也是鐵含量豐富的食物，但要注意的是芝麻屬於堅果類，所以油脂含量較多。飯後補充富含維生素C的水果，如芭樂、柑橘類等，也能增加非血基質鐵的吸收。

最後，臉色蒼白與手腳冰冷是貧血的症狀之一，但也可能是由其他疾病所引起的，因此應先經由醫師來評估，找出真正的病因後再對症下藥，並維持均衡的飲食才能維持身體健康。

資料來源：1. 衛生福利部食藥署 2. <https://www.foodnext.net/>

*午餐退費:防疫假及事病假:三天前(不包含假日)填寫退餐單或是打電話至學務處告知辦理退餐

確診者:通報學校後，學校會協助辦理退費，隔離期滿仍需請假者須三天前提出