

臺北市雙園國民小學111年08-09月 一~三年級午餐菜單

| 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 | 油脂與堅果類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量 |
|------|----|------|----------------------------------|-------------------------------|--------|---------------------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|-----|
| 8/30 | 二 | 有機白飯 | 家常肉片 豬肉 豆干 洋葱 胡蘿蔔 青蔥 | 玉米炒蛋 雞蛋 玉米 豆薯 | 有機空心菜 | 味噌菇菇湯 香菇 杏鮑菇 高麗菜 | 5.5 | 3.0 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | | 690 |
| 8/31 | 三 | 地瓜飯 | 糖醋雞丁 雞肉 洋葱 紅甜椒 黃甜椒 | 海帶豆絲 海帶絲 豆干絲 胡蘿蔔 | 大陸妹 | 番茄豆腐湯 番茄 豆腐 | 4.5 | 2.5 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | | 608 |
| 9/1 | 四 | 五穀飯 | 鐵板豬柳 豬肉 洋葱 綠豆芽 花椰菜 | 螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳 | 有機小松菜 | 筍香大骨湯 竹筍 胡蘿蔔 大骨 | 5.6 | 2.0 | 2.1 | 1.0 | 1.0 | | 660 |
| 9/2 | 五 | 燕麥飯 | 油腐燒雞 雞肉 油豆腐 白蘿蔔 | 什錦大黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 甜不辣 | 莧菜 | 海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋 | 4.6 | 2.6 | 1.8 | 1.0 | 1.0 | | 615 |
| 9/5 | 一 | 胚芽飯 | 韓式肉丁 豬肉 洋葱 胡蘿蔔 豆薯 | 蛋酥絲瓜 絲瓜 雞蛋 木耳 金針菇 | 有機油江菜 | 綠豆QQ湯 綠豆 QQ圓 | 5.8 | 2.1 | 1.8 | 1.0 | 1.0 | | 672 |
| 9/6 | 二 | 有機白飯 | 椒鹽魚丁 水鯊魚丁 地瓜 | 番茄豆腐煲 番茄 豆腐 雞蛋 | 有機黑葉白菜 | 蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 | 5.0 | 2.6 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | | 678 |
| 9/7 | 三 | 芝麻飯 | 南瓜燉肉 豬肉 南瓜 洋葱 胡蘿蔔 | 黃芽炒豆干 豆干 黃豆芽 香菇 紅甜椒 | 菘白菜 | 冬瓜魚丸湯 冬瓜 魚丸 | 4.8 | 2.9 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | | 638 |
| 9/8 | 四 | 特餐 | 日式炒烏龍 小烏龍麵 肉絲 木耳 高麗菜 甜不辣 | 滷雞排 雞排 | 有機白莧菜 | 味噌洋葱湯 洋葱 豆腐 | 4.5 | 2.4 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | | 587 |
| 9/12 | 一 | 香鬆飯 | 三杯雞丁 雞肉 洋葱 豬血糕 胡蘿蔔 九層塔 | 南瓜炒蛋 雞蛋 豆薯 南瓜 毛豆 | 有機小白菜 | 黃瓜黑輪湯 大黃瓜 黑輪 | 5.7 | 3.0 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | | 707 |
| 9/13 | 二 | 有機白飯 | 打拋豬 豬肉 番茄 洋葱 胡蘿蔔 涼薯 | 豆干高麗菜 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 木耳 | 有機味美菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 | 4.5 | 2.5 | 1.7 | 1.0 | | 0.8 | 660 |
| 9/14 | 三 | 小米飯 | 冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 鹹冬瓜 | 蜜汁油腐 油豆腐 胡蘿蔔 香菇 甜胡椒 | 青江菜 | 番茄雞湯 番茄 白蘿蔔 雞骨 | 4.5 | 2.8 | 1.6 | 1.0 | 1.0 | | 614 |
| 9/15 | 四 | 燕麥飯 | 筍香扣肉 豬肉 筍片 白蘿蔔 | 冬瓜什錦 冬瓜 木耳 玉米 魚丸 毛豆仁 豬肉 | 有機空心菜 | 鮮蔬湯 高麗菜 洋葱 番茄 | 4.7 | 2.2 | 1.9 | 1.0 | 1.0 | | 603 |
| 9/16 | 五 | 五穀飯 | 豆乳雞 雞肉 地瓜 四季豆 | 麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 香菇 豬肉 | 莧菜 | 蘿蔔海帶湯 白蘿蔔 海帶絲 | 5.0 | 2.7 | 1.4 | 2.0 | 1.0 | | 684 |
| 9/19 | 一 | 麥片飯 | 馬鈴薯燉雞 雞肉 馬鈴薯 洋葱 胡蘿蔔 | 滑蛋豆腐 雞蛋 豆腐 香菇 | 有機黑葉白菜 | 海芽金茸湯 海芽 金針菇 | 4.8 | 3.2 | 1.3 | 1.0 | 1.0 | | 650 |
| 9/20 | 二 | 特餐 | 咖哩燉飯 豬肉 胡蘿蔔 洋葱 玉米粒 毛豆仁 馬鈴薯 | 香噴噴肉排 豬里肌 | 有機小松菜 | 冬瓜仙草湯 冬瓜 磚 仙草 | 4.7 | 2.0 | 1.2 | 2.0 | 1.0 | | 619 |
| 9/21 | 三 | 芝麻飯 | 塔香雞丁 雞肉 豆干 洋葱 | 高麗菜炒黑輪 高麗菜 黑輪 胡蘿蔔 木耳 | 大陸妹 | 玉米黃瓜湯 大黃瓜 玉米 | 4.6 | 2.5 | 1.8 | 1.0 | 1.0 | | 610 |
| 9/22 | 四 | 五穀飯 | 醬爆豬肉 豬肉 洋葱 杏鮑菇 高麗菜 洋葱 | 關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 油豆腐 | 有機荷葉白菜 | 番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 豆薯 | 4.5 | 2.6 | 2.0 | 1.0 | 1.0 | | 613 |
| 9/23 | 五 | 地瓜飯 | 什錦海鮮燴 花枝條 肉片 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔 | 宮保竹筍 竹筍 豆干 胡蘿蔔 | 油菜 | 匏瓜魚丸湯 匏瓜 魚丸 | 4.5 | 2 | 1.8 | 1.0 | 1.0 | | 575 |
| 9/26 | 一 | 燕麥慢 | 五香雞丁 雞肉 洋葱 豆干 | 絲瓜炒魚丸 絲瓜 魚丸 寬粉 木耳 | 有機白莧菜 | 玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米粒 | 5.3 | 2.8 | 1.5 | 1.0 | 1.0 | | 668 |
| 9/27 | 二 | 有機白飯 | 紅燒魚排 水鯊魚排 洋葱 | 香菇蒸蛋 雞蛋 香菇 | 有機油江菜 | 青菜豆腐湯 小白菜 高麗菜 豆腐 | 4.5 | 3.1 | 1.3 | 2.0 | 1.0 | | 668 |
| 9/28 | 三 | 香鬆飯 | 海結燒雞 雞肉 海帶結 胡蘿蔔 | 孜然油腐 油豆腐 洋葱 白蘿蔔 | 空心菜 | 匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪 | 4.6 | 2.6 | 1.6 | 1.0 | 1.0 | | 610 |
| 9/29 | 四 | 小米飯 | 蜜汁肉丁 豬肉 豆干 洋葱 白芝麻 | 客家筍片 竹筍 豆干片 肉絲 胡蘿蔔 | 有機小白菜 | 紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋 | 4.5 | 2.5 | 1.4 | 1.0 | 1.0 | | 593 |
| 9/30 | 五 | 胚芽飯 | 壽喜燒 豬肉 黃豆芽 洋葱 大蒜 白芝麻 | 白菜滷 大白菜 雞蛋 香菇 胡蘿蔔 木耳 | 大陸妹 | 薑絲冬瓜湯 薑絲 冬瓜 | 4.5 | 2 | 2.2 | 1.0 | | 0.8 | 645 |

○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8-9月各年級用餐日數及金額 單價50元 | | |
|--------------------------------|--|--------|
| 一年級二年級 | 30、6、13、20、27 | 5 250 |
| 三年級 | 30、1、5、6、8、12、13、15、19、20、22、26、27、29 | 14 700 |
| 四年級 | 30、1、5、6、8、12、13、15、19、20、22、26、27、29 | 14 700 |
| 五年級 | 30、1、2、5、6、8、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30 | 18 900 |
| 六年級 | 30、1、2、5、6、8、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30 | 18 900 |
| 特教班 | 30、1、2、5、6、8、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30 | 18 900 |
| 8-9月課輔班 | | |
| 星期一 | 5、12、19、26 | 4 200 |
| 星期三 | 31、7、14、21、28 | 5 250 |
| 星期四 | 1、8、15、22、29 | 5 250 |
| 星期五 | 2、16、23、30 | 4 200 |

長期喝純水會導致骨質疏鬆嗎？

水份是人體的重要組成之一，體內許多重要的代謝也都需要水份的參與，因此我們必須每天補充足夠的水分來維持正常的身體機能。

近年食安意識抬頭，許多家庭擔心飲水安全，所以會在家中加裝逆滲透等淨水裝置，來確保飲用水的安生，但同時也擔心長期飲用純水或經過逆滲透過濾的水，會導致礦物質攝取不足，造成小孩骨質發育不良、成年人骨骼病變。

目前喝純水對骨質的影響尚存在爭議，且礦物質主要來源為日常攝取的食物，而水只佔了一小部分，一般人不會因為飲用純水或者逆滲透水，而導致身體缺乏礦物質。

想要幫助孩童的骨骼發育或預防骨質疏鬆，都應先從養成良好的生活型態開始，避免抽菸、酒、過量咖啡因和規律運動，且均衡飲食，並多攝取富含鈣質的食物，如乳製品、豆干、小魚乾與芝麻等。

資料來源：1.國民健康署