



電話：(02)2652-1898

地址：台北市南港區重陽路 263 巷 8 號
營養師：陳品靜(營養字第 005184 號)您寶貴意見是我們向上的動力
第一餐官方 LINE
請搜尋@btv8645a

110 年 5 月 學生營養午餐菜單 國北實小

日期	週	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果	全穀雜糧 /份	豆魚蛋 肉/份	蔬菜 /份	油脂 /份	熱量 /大卡	鈣質 /mg
3	一	芝麻飯 白米、芝麻	蒜香雞 雞肉、蔬菜(燒)	客家肉絲 肉絲、豆干、芹菜(炒)	青菜	海芽薑絲湯 海帶芽、薑		5	2.5	2	2.8	714	348
4	二	有機白米飯 有機白米	冬瓜燜肉 冬瓜、豬肉、蔬菜(燒)	番茄炒蛋 蛋、番茄(炒)	有機蔬菜	冬瓜糖山粉圓 冬瓜糖、山粉圓	水果	5.5	2.5	2	2.8	749	258
5	三	白米飯 白米	彩椒雞柳 雞肉、彩椒、蔬菜(炒)	豚香豆腐煲 豆腐、蔬菜、絞肉(煮)	青菜	香菇雞湯 白蘿蔔、雞丁(帶骨)、香菇		5	2.5	2	3	723	242
6	四	日式雞汁 彩蔬炊飯 白米、雞絞肉、蔬菜	京都豬柳 豬柳、蔬菜(油)	豚香紅絲花椰 花椰菜、紅蘿蔔、肉絲(煮)	有機蔬菜	養生湯 山藥、馬鈴薯		5.5	2.4	2	2.8	741	258
7	五	番茄肉醬 義大利麵 麵、絞肉、番茄、蔬菜	炙烤雞翅 X1 雞翅(帶骨)(油烤)	肉絲敏豆 肉絲、敏豆(炒)	青菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥		5.5	2.5	2	3	758	295
10	一	麥片飯 白米、麥片	洋蔥肉片 豬肉、洋蔥(炒)	香鬆蒸蛋 蛋、香鬆(蒸)	青菜	海芽豆腐湯 海帶芽、豆腐		5.5	2.5	2	2.8	749	290
11	二	有機白米飯 有機白米	泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、九層塔(炒)	鮑菇燒烤翅腿 X1 翅小腿(帶骨)(烤)杏鮑菇(燒)	有機蔬菜	鮮蔬雞湯 鮮蔬、雞丁(帶骨)	水果乳品	5	2.5	2	2.8	714	326
12	三	白米飯 白米	照燒雞丁 雞肉、彩椒、蔬菜(燒)	鮮瓜雙燴 鮮瓜、蔬菜(炒)	青菜	番茄蔬菜湯 番茄、蔬菜		5	2.5	2	2.8	714	362
13	四	嘉義雞肉飯 白米、雞肉絲	★酥炸魚排 X1 魚排(炸)	肉燥炒蛋 馬鈴薯、蔬菜、絞肉、蛋(炒)	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		5.5	2.5	2	3	758	275
14	五	海苔飯 白米、海苔	蜜汁腱子小排 豬肉(無骨)、小排(帶骨)、蔬菜(燒)	鮮筍燴雞 竹筍、雞肉、蔬菜(炒)	青菜	綠豆麥片 綠豆、麥片		5.5	2.5	2	2.7	744	375
17	一	糙米飯 白米、糙米	蜜汁雞肉 雞肉、蔬菜(燒)	回鍋肉片 肉片、豆干、蔬菜(炒)	青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜、小排(帶骨)		5	2.5	2	2.8	714	260
18	二	有機白米飯 有機白米	糖醋魚 X3 魚肉(過油-煮)	肉末香爆洋芋 馬鈴薯、絞肉、蔬菜(燒)	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚、豆腐	水果	5.5	2.5	2	2.7	744	273
19	三	白米飯 白米	日式醬汁燒肉 豬肉、蔬菜(油)	三色炒蛋 蛋、涼薯、毛豆、紅蘿蔔(炒)	青菜	◎沙茶肉羹湯 肉羹、蔬菜		5.3	2.5	2	2.8	735	278
20	四	奶香雞蓉 義大利麵 麵、洋蔥、雞肉、蔬菜	岩燒雞排 X1 雞排(帶骨)(燒)	★地瓜薯條 X5 排骨酥 X2 地瓜、豬肉(無骨)(炸)	有機蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、馬鈴薯、蔬菜		5.5	2.5	2	3	758	256
21	五	第一油飯 糯米、肉絲	杏片骰子豬 豬肉、油豆腐、杏仁片(燒)	◎花枝魷魚捲 X2 花枝魷魚捲(烤)	青菜	紅豆湯 紅豆		5.5	2.5	2	2.8	749	378
24	一	小米飯 白米、小米	★脆皮炸雞腿 X1 雞腿(炸)	豚香豆腐 豆腐、絞肉、蔬菜(炒)	青菜	芋香西米露 芋頭、西谷米		5.5	2.5	2	3	758	353
25	二	有機白米飯 有機白米	日式咖哩雞 馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥、雞肉(煮)	茶碗蒸蛋 蛋、紅蘿蔔、玉米、毛豆(炒)	有機蔬菜	和風豚骨 味噌湯 肉片、蔬菜	水果乳品	5.3	2.5	2	2.7	730	273
26	三	白米飯 白米	鮮菇燉肉 豬肉、鮮菇(油)	甜心雙薯雞 地瓜、馬鈴薯、雞肉、蔬菜(炒)	青菜	筍片小排湯 筍片、小排(帶骨)		5.4	2.5	2	2.8	742	255
27	四	第一擔仔麵 麵條、豆芽	古早味燒肉 豬肉、蔬菜(油)	肉燥滷蛋 絞肉、洋蔥、蛋(煮)	有機蔬菜	芹香蘿蔔湯 蔬菜、蘿蔔		5.2	2.5	2	2.7	723	298
28	五	糙米飯 白米、糙米	蔥燒鮮魚煮 鮭魚丁、豆腐、蔬菜(煮)	芝香雞肉 X3 雞肉、洋蔥(燒)	青菜	羅宋湯 番茄、洋蔥、蔬菜		5	2.5	2	2.7	709	285
31	一	芝麻飯 白米、芝麻	鐵板豬柳 豬柳、洋蔥、蔬菜(炒)	雞汁粉絲 粉絲、雞絞肉、蔬菜(炒)	青菜	蔬菜肉絲湯 蔬菜、肉絲		5.5	2.5	2	2.8	749	253

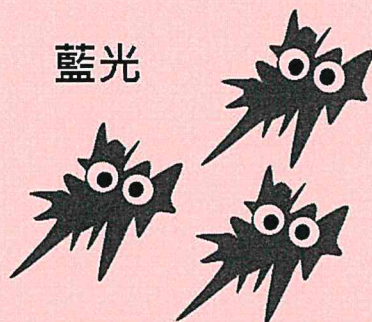
為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動，每日午餐菜色可至教育部食材登錄平台網站查詢，午餐依合約規定，肉品均採用台灣生產之產品，無使用進口肉品(含豬肉、雞肉知各部位及其加工品)

本菜單含有花生、芝麻、堅果、芒果、牛奶、麵筋蛋白之穀物、大豆、魚類及其製品，不適過過敏體質食用，使用非基因改造豆製品。

主菜種類	副菜種類	主菜食材特性分析(次/月)	副菜食材分析(次/月)	其他分析(次/月)
豆類及豆、 麵筋製品	魚及海 鮮	生鮮食材	加工肉類	油炸品
0次	3次	21次	2次◎	3次★
		調理食品	其他	甜湯
		0次	0次▲	4次

營養教育專欄 護眼營養素

可見光



眼球中的視網膜

想像眼球是一間房間，窗戶就等於是我們的瞳孔，光線可以透過窗戶進入，照射到牆壁上，而牆壁上就有「視網膜」。在一大片視網膜中，有一塊很重要的部分我們叫它「黃斑部」，可以負責形成中心視力。

藍光是什麼？

光線可分成「可見光」和「不可見光」，可見光是眼睛可以感受的光源，而藍光是屬於可見光的一種，因為藍光有較強的能能量，所以可以穿透眼球中的一些構造，直接照射到黃斑部，造成黃斑部損傷。

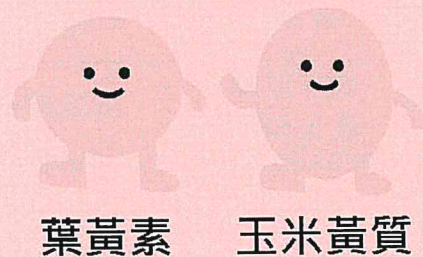
護眼營養素

「葉黃素」和「玉米黃質」是類胡蘿蔔素家族成員，它們屬於天然黃色色素。類胡蘿蔔素會大量聚集在視網膜黃斑部，它們可以吸收有害的藍光使視網膜不受損害。所以葉黃素和玉米黃質都有保護眼睛的效果！

葉黃素、玉米黃質的來源

葉黃素、玉米黃質在飲食中的良好來源大部分是蔬菜水果。在深綠色蔬菜中，像是羽衣甘藍、菠菜、地瓜葉，裡面護眼營養素含量是很多的。而除了蔬菜，蛋黃也是很好的葉黃素來源。

類胡蘿蔔素



視網膜黃斑部

