

河堤國小 114 年 06 月份營養午餐菜單

服務電話:02-23653395 營養師:李東瑾(營養字第008681號) 廚房廠商:味安美食股份有限公司 地址:新北市土城區亞洲路20號

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全蛋類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	總熱量
2	一	紫米飯 臘臘白米+臘臘糙米+紫米	★塔香海陸 肉片+魷魚條+香菇+杏鮑菇片+九層塔	★木須炒蛋 木耳+肉絲+雞蛋	有機白莧菜 有機白莧菜段+薑絲	冬瓜排骨湯 冬瓜大丁+中排骨+紅蘿蔔中丁	水果	4.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	669
3	二	燕麥飯 有機白米+臘臘糙米+麥片	鮮蔬燉雞 帶骨雞胸丁+骨髓丁+紅蘿蔔中丁+木耳片+豆腐片	三絲黃芽 黃豆芽菜+洋蔥絲+肉絲+香菇絲	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段+蒜末	綠豆薏仁湯 綠豆+小薏仁	水果	5.0	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	702
4	三	紅藜飯 臘臘白米+臘臘糙米+紅藜麥	壽喜燒 肉片+洋蔥+大白菜段+木耳片	○酥炸地三鮮 帶皮馬鈴薯片+紅蘿蔔片+青椒片+茄子片	薑炒油菜 油菜段+薑絲	白蘿蔔豬骨湯 白蘿蔔中丁+豬大骨	水果	4.5	2.0	1.7	2.5	1.0	0.0	680
5	四	海苔香鬆飯 臘臘白米+臘臘糙米+海苔香鬆	三杯雞 帶骨雞胸丁+骨髓丁+洋芋中丁+紅蘿蔔中丁	★開陽絲瓜 絲瓜片+蝦米+豆豉	有機空心菜 有機空心菜段+蒜末	★酸辣湯 紅蘿蔔絲+木耳絲+薄豆腐絲+雞蛋+薑絲	水果	4.0	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	659
6	五	炒飯特餐: ★香蔥蛋炒飯+★○香酥魚排+紅玉小白菜+★味噌豆腐湯					鮮奶	4.0	2.0	1.5	2.5	0.0	0.7	685
9	一	小米飯 臘臘白米+臘臘糙米+小米	豉汁排骨 豬肉角、排骨丁、白蘿蔔大丁、豆豉	鮮筍炒肉片 鮮筍片+豬肉片+木耳片	有機茼蒿白菜 有機茼蒿白菜段+蒜末	義式番茄湯 番茄中丁+杏鮑菇中丁+義式香料	水果	4.0	2.3	1.7	2.3	1.0	0.0	659
10	二	地瓜飯 有機白米+臘臘糙米+地瓜小丁	★滑蛋肉片 肉片+雞蛋+紅蘿蔔片+洋蔥片+木耳片+杏鮑菇片	★蒜香奶油雙薯 馬鈴薯中丁+豆薯中丁+彩椒片+蒜末+麵粉	有機小松菜 有機小松菜段+薑絲	香菇雞湯 香菇中丁+雞胸丁+青木瓜小丁	水果	4.3	2.2	1.5	2.4	1.0	0.0	672
11	三	雜糧飯 臘臘白米+臘臘糙米+五穀米	★○酥炸魚丁 烏魚丁+地瓜中丁	海帶三絲 海帶絲+肉絲+紅蘿蔔絲+筍絲	蒜香福山萵苣 福山萵苣+蒜末	★青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋	水果	4.5	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	705
12	四	★螺旋麵+香烤雞腿+番茄肉醬+有機油菜+玉米豬骨湯					鮮奶	4.0	2.4	1.7	2.4	0.0	0.7	716
13	五	白米飯 臘臘白米	筍香豬肉 肉角+筍丁+木耳片	★三色蒸蛋 鹹蛋+皮蛋+雞蛋	蒜香地瓜葉 地瓜葉+蒜末	冬瓜粉圓湯 冬瓜片+粉圓	水果	4.0	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	669
16	一	★芝麻飯 臘臘白米+臘臘糙米+黑芝麻	★蛋黃蒸肉餅 絞肉、豆薯小丁、紅蘿蔔小丁、薑冬瓜、豆腐絲、蛋黃	大瓜炒肉片 大黃瓜片+肉片+木耳絲	有機空心菜 有機空心菜段+薑絲	山藥排骨湯 山藥丁+中排骨、紅蘿蔔中丁	水果	4.0	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	664
17	二	★台式炒麵+軟兜豬排+★菜包+有機白莧菜+如意大骨湯					鮮奶	4.0	2.0	1.7	2.2	0.0	0.7	677
18	三	★黃豆飯 臘臘白米+臘臘糙米+黃豆	★鮮蔬炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔絲+香菇絲	★蜜汁豆腸 豆腸+小黃瓜片+木耳絲+白芝麻	薑炒油菜 油菜段+薑絲	高麗鮮菇湯 高麗菜段+金針菇段	水果	4.0	2.0	2.0	2.2	1.0	0.0	639
19	四	有機糙米飯 有機白米+臘臘糙米	★蔥燒魚片 旗魚片*1+白蘿蔔片+蔥花+薑泥	★雪菜肉末 青江菜末+絞肉+豆干小丁、紅椒小丁	有機茼蒿白菜 有機茼蒿白菜段+蒜末	雙薯甜湯 地瓜中丁+芋頭中丁	水果	4.3	2.1	1.8	2.2	1.0	0.0	663
20	五	薏仁飯 臘臘白米+臘臘糙米+洋薏仁	★洋蔥燒雞 帶骨雞胸丁+骨髓丁+洋蔥+紅蘿蔔片+毛豆仁	油味三寶 白蘿蔔大丁、海帶結、小黃丸*1	薑炒青江菜 青江菜段+薑絲	絲瓜大骨湯 絲瓜片+大骨	水果	4.0	2.1	1.7	2.2	1.0	0.0	639
23	一	紫米飯 臘臘白米+臘臘糙米+玉米粒	番茄燉豬肉 豬肉角、紅蘿蔔大丁、白蘿蔔大丁、甜麵醬、番茄醬	玉米肉茸 玉米粒、豬絞肉、毛豆仁、洋芋小丁	有機小白菜 有機小白菜段+蒜末	★海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	鮮奶	4.5	2.3	1.5	2.2	0.0	0.7	729
24	二	鮮菇炊飯+可樂雞腿排+有機空心菜+仙草芋圓					水果	4.5	2.2	1.6	2.4	1.0	0.0	688
25	三	地瓜飯 臘臘白米+臘臘糙米+地瓜小丁	★鴛鴦燒雞 豬肉腿+雞腿丁+馬鈴薯中丁+洋蔥中丁+烏蛋*1+蒜末	★番茄豆腐 番茄大丁、薄豆腐大丁、非基改、毛豆仁	鮮菇福山萵苣 福山萵苣+香菇片	★蝦香白菜湯 大白菜段+蝦米	水果	4.0	2.2	1.6	2.3	1.0	0.0	649
26	四	燕麥飯 有機白米+臘臘糙米+麥片	★培香筍燒魚 鱈魚丁+筍片+培根	★干絲脆瓜 小黃瓜片+白豆干絲	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜段+薑絲	黃芽鮮菇湯 黃豆芽菜+金針菇段	水果	4.0	2.0	1.7	2.4	1.0	0.0	641
27	五	糙米飯 臘臘白米+臘臘糙米	★花生炒雞 帶骨雞胸丁+骨髓丁+油花生+洋蔥小丁、小黃瓜大丁	竹筍炒肉絲 筍絲+肉絲+香菇絲	蒜香地瓜葉 地瓜葉段+蒜末	海芽味噌湯 乾海芽、味噌	水果	4.0	2.0	1.5	2.3	1.0	0.0	631
30	一	客家飯條+○鹹酥雞+★芝麻包+紅絲高麗菜+薑絲冬瓜湯					水果	4.0	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	640

主菜種類及供應頻率 (次/月)					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 其製品	魚肉及 海鮮	蛋	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
0	4	1	9	7	21	0	0	2	4	4

※菜單所使用的豬肉及雞肉及其製品來源皆來自台灣本地，未使用進口肉品。本菜單不使用基因改造食品。魚貨供應不穩定，如有更改種類則不另行通知。

堅果日:古亭6/22, 榮橋6/24, 河堤6/24, 國語6/26 豆奶日:河堤6/10, 古亭6/10, 榮橋6/17, 國語6/19

○代表為油炸品

★表示含過敏原:甲殼、芒果、花生、堅果、乳、蛋、芝麻、麩質、魚類、大豆及其製品等

本菜單係由營養師依據衛生福利部公告之「國民營養發展計畫」及「國民營養調查報告」等資料，參照「國民營養指南」及「國民營養資料庫」所制定，如有更改，恕不另行通知。

是非題：題目敘述對的打○，題目敘述錯誤的打×

- () 1. 葡萄的保健成分以多酚類與花青素為主，主要存在葡萄皮中。
- 所以俗話說吃葡萄不吐葡萄皮。
- () 2. 果粉是均勻佈滿果粒，分佈在水果表面的一層微細白色蠟質。
- () 3. 葡萄整穗以清水沖洗後即可食用。

請在06月15日前填寫班級、姓名及答案，投遞於學務處有獎徵答信箱，謝謝！

葡萄 (Grape)，食物小知識

資料參考來源：農業部農業試驗所

一. 品種來源：

葡萄原產於歐洲、西亞和北非一帶，品種相當多。臺灣最早栽種紀錄始於清朝康熙12年(1673年)，1945年後自世界各產區引進主要品種，並經栽培技術改良與純熟，推廣栽種「釀酒用葡萄」及「鮮食葡萄」兩種。

二. 挑選方法：

型態：新鮮成熟者，果實飽滿完整、果肉彈牙、果粒大小整齊均勻、無傷痕、藥斑。



果穗：新鮮者果粒牢固

結實，果實緊密硬實有彈性，果穗完整呈圓錐形，無脫粒或落子少。

果色：新鮮者果皮色澤

漂亮均勻，果梗鮮綠色，果梗與果實連接處完全著色，白色果粉厚且附著完整。不新鮮者果梗微黑、果粉殘缺。

三. 葡萄營養價值：

葡萄的保健成分以多酚類與花青素為主，主要存在葡萄皮中。

葡萄果肉含有大量葡萄糖與果糖，易為人體所吸收，可迅速轉化為熱量，其尚含多種氨基酸、果膠、果酸等。

四. 消費迷思：

Q: 清洗葡萄秘訣？

A: 整穗以清水沖洗後即可食用，避免過度搓洗，影響果蒂完整性。

Q: 鮮食葡萄外表有粉狀物能食用嗎？

A: 鮮食葡萄外表有均勻粉狀物質為葡萄自然生成的果粉，為判別葡萄是否健康的指標，也是供安心食用的辨別標準。

Q: 果粉與藥斑如何區別？

A: 果粉是均勻佈滿果粒，分佈在水果表面的一層微細白色蠟質，稍微輕擦即可擦掉；藥斑則呈斑點狀、塊狀或圓圈狀，不均勻分佈白漬或淺黃色集中於果粒下緣，以手觸摸無法去除，食用前需先清洗乾淨。