
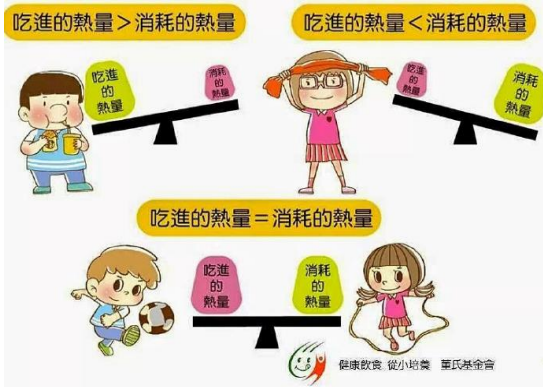


臺北市博真實小午餐菜單 114年04月 School Lunch Menu

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	每週平均營養量
	1 兒童節慶祝套餐： 焗烤義大利肉醬麵 鹹酥雞 有機青菜 玉米濃湯 校園食品鮮奶	2 飯食特餐： 泰式夏威夷炒飯 紅燒排骨 青菜 黃瓜魚丸湯 水果	3 補假一日 	4 兒童節 清明節 放假一日	熱量 五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.8份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
7 糙米飯 醬燒雞腿海帶 芹菜豆包 有機青菜 蕃茄蛋花湯 水果	8 雜糧飯 咖哩肉丁 燒賣*2 有機青菜 海芽豆腐味噌湯 校園食品鮮奶	9 麵食特餐： 紅蔥拌意麵 香菇肉燥蛋 青菜 蘿蔔玉米湯 水果	10 有機米 味噌烤魚 紅燒豆腐 有機青菜 冬瓜肉片湯 校園食品優酪乳	11 糙米飯 奶醬肉丸*2 三色丁炒蛋 青菜 香菇筍片雞湯 水果	平均熱量 五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.9份 蔬菜類 1.3份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
14 有機米 可樂雞 黃瓜肉片 有機青菜 玉米蛋花湯 水果	15 糙米飯 馬鈴薯燉肉 茶葉蛋*1 有機青菜 白菜肉羹湯 校園食品鮮奶	16 麵食特餐： 家常古早味炒米粉 香滷雞腿 青菜 羅宋湯 水果	17 糙米飯 蘇式燻魚 毛豆花生拌豆干 有機青菜 紫菜蛋花湯 校園食品優酪乳	18 紅藜麥飯 糖醋雞丁 桂竹筍肉絲 青菜 什錦黃瓜湯 水果	平均熱量 五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.4份 蔬菜類 1.8份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
21 糙米飯 鹹冬瓜蒸肉 蕃茄豆腐燴蛋 有機青菜 田園蔬菜湯 水果	22 世界地球日 蔬食日特餐： 野菇蔬菜義大利麵 豆包披薩 有機青菜 素玉米濃湯 校園食品豆漿	23 漢堡特餐： 漢堡*1 滷炸豬排 青菜 家常麵疙瘩 水果	24 有機米 三杯翅小腿*2 糖醋甜不辣 有機青菜 酸辣湯 校園食品優酪乳	25 糙米飯 泡菜魷魚 小瓜炒蛋 青菜 冬瓜綠豆仙草蜜 水果	平均熱量 五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
28 糙米飯 高昇排骨 海帶絲炒肉絲 有機青菜 蕃茄蛋花湯 水果	29 有機米 蔥爆嫩炒雞片 肉燥蒸蛋 有機青菜 刺瓜肉片湯 校園食品鮮奶	30 麵食特餐： 黑胡椒三鮮炒麵 孜然烤雞翅 青菜 蕃茄元氣湯 水果	教育局補助有機食材： *星期一、二、四供應有機青菜 *每月補助1次供應有機菇菌類， 4月為有機杏鮑菇 		平均熱量 五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.9份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份

健康體位 (二)-兒童維持健康體位的方法

1.均衡飲食與規律運動：



①吃進的熱量=消耗的熱量。

②自備水壺，以「白開水」取代含糖飲料。

③天天5蔬果：多吃新鮮蔬菜、水果。



2.充足睡眠：每天至少睡眠8小時



參考資料來源：1.台灣健康促進學校網站 2.董氏基金會網站

