

臺北市華江國民小學115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	雞 類	蛋 類	豆 類	蔬 菜 類	果 油 類 類	水 果 類	乳 品 類	豆 漿	熱 量
8/31	一	胚芽飯	薑汁肉片 豬肉、綠豆芽、洋蔥、 紅蘿蔔	玉米蒸蛋 液體蛋、玉米粒	有機 空心菜	味噌豆腐湯 豆腐、高麗菜	4.2	2.8	1.2	1.5	1.0				606
9/1	二	有機 白飯	香菇肉燥 豬肉、豆干、香菇、 豆薯	木須冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、木耳、 玉米粒	有機 白莧菜	綠豆QQ湯 綠豆、QQ圓、粉條	4.3	2.3	1.4	1.5	1.0				590
9/2	三	糙米飯	咖哩雞 雞肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、 洋蔥	竹筍肉絲 竹筍、豆干、紅蘿蔔、 木耳、豬肉	油菜	黃芽菇湯 黃豆芽、金針菇、 大骨	4.2	2.4	1.3	1.5	1.0				586
9/3	四	雜糧飯	香酥鱸魚×1 (精選餐) 金目鱸魚	白菜豆腐煲 大白菜、豆腐、 紅蘿蔔、香菇	有機 黑葉白菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜	4.1	2.7	1.2	2.0	1.0				616
9/4	五	胚芽飯	塔香雞丁 雞肉、馬鈴薯、豆干、 九層塔	雙花肉片 青花菜、白花菜、 豬肉、紅蘿蔔、金針菇	青江菜	什錦羹湯 大白菜、魚羹、木耳	4.2	2.3	1.3	2.0	1.0				603
9/7	一	芝麻飯	蔥爆豬柳 豬肉、豆干、豆薯、 洋蔥、青蔥	黃瓜甜條 大黃瓜、甜不辣、 木耳、紅蘿蔔	有機 荷葉白菜	海芽蛋花湯 雞蛋、乾海芽	4.1	2.4	1.4	1.5	1.0				582
9/8	二	特餐	雪菜蛋炒飯 有機米、油菜、液體蛋、豬肉、 洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔、 杏鮑菇、青蔥	照燒雞腿×1 (精選餐) 雞腿	有機 小松菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、薑、大骨	4.5	2.5	1.3	1.5	0.0	0.8			673
9/9	三	燕麥飯	匈牙利燉豬 豬肉、馬鈴薯、紅蘿蔔、 洋蔥	客家小炒 豆干、紅蘿蔔、木耳、 豬肉、魷魚	青江菜	金茸鮮蔬湯 高麗菜、洋蔥、 金針菇、大骨	4.2	2.6	1.2	1.5	1.0				595
9/10	四	糙米飯	★豆乳雞 雞肉、馬鈴薯、杏仁、 九層塔、蒜	南瓜炒蛋 液體蛋、南瓜、 洋蔥、毛豆	有機 空心菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔、黑輪	4.1	2.8	1.2	2.0	1.0				621
9/11	五	雜糧飯	清燉豬肉 豬肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、洋蔥	老皮嫩肉 豆腐、紅椒、青蔥、蒜	大陸妹	竹筍大骨湯 竹筍、大骨	4.1	2.7	1.3	2.0	1.0				618
9/14	一	地瓜飯	親子丼 雞肉、高麗菜、 雞蛋、洋蔥	關東煮 白蘿蔔、油豆腐、 紅蘿蔔、魚丸	有機 小白菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥、 玉米粒、大骨	4.3	2.4	1.4	1.5	1.0				596
9/15	二	有機 白飯	香濃咖哩豬 豬肉、馬鈴薯、 紅蘿蔔、洋蔥	黑輪高麗菜 高麗菜、紅蘿蔔、 黑輪、木耳	有機 白莧菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜、紅蘿蔔、 大骨	4.2	2.3	1.5	1.5	1.0				586
9/16	三	胚芽飯	年糕雞 雞肉、高麗菜、年糕、 洋蔥、紅蘿蔔	什錦玉米 白蘿蔔、玉米粒、 三色豆、紅蘿蔔	大陸妹	絲瓜金茸湯 絲瓜、金針菇、大骨	4.3	2.3	1.3	1.5	1.0				588
9/17	四	糙米飯	京醬肉絲 豬肉、綠豆芽、 金針菇、紅蘿蔔	海芽蒸蛋 液體蛋、乾海芽	有機 味美菜	酸辣湯 白蘿蔔、豆腐、 紅蘿蔔、木耳	4.2	2.8	1.2	1.5	1.0				606
9/18	五	雜糧飯	醬燒小卷×2 (精選餐) 小卷、粉絲	哨子豆腐 豆腐、豬肉、紅蘿蔔、 青蔥、蒜	空心菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑、大骨	4.1	2.6	1.2	1.5	1.0		0.8		654

臺北市華江國民小學115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	雞 類	蛋 類	豆 類	蔬 菜 類	果 油 類 子 類 堅 類	水 果 類	乳 品 類	豆 漿	熱 量
9/21	一	小米飯	蘿蔔滷肉 豬肉、白蘿蔔、香菇	什錦雙花 (有機黑木耳) 青花菜、白花椰、有機木 耳、百頁豆腐、紅蘿蔔	有機 白莧菜	地瓜珍珠 粉圓、地瓜	4.2	2.4	1.4	1.5	1.0				589
9/22	二	有機 白飯	三杯雞 雞肉、米血、高麗菜、 高麗菜	番茄炒蛋 液體蛋、豆腐、 大番茄、洋蔥	有機 空心菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、 大骨	4.1	2.8	1.3	1.5	1.0				601
9/23	三	雜糧飯	照燒雞丁 雞肉、青花菜、大白菜	絲瓜豆腐 絲瓜、豆腐、紅蘿蔔、 香菇、金針菇	油菜	玉米濃湯 馬鈴薯、玉米粒、 三色豆、玉米醬罐頭、 奶粉	4.2	2.7	1.3	1.5	1.0				603
9/24	四	特餐	日式壽喜燒 燴烏龍麵 烏龍麵、高麗菜、洋蔥、 杏鮑菇、豬肉、紅蘿蔔、 有機木耳、雞蛋	滷豬排×1 (精選餐) 豬排	有機 黑葉白菜	海芽蛋花湯 雞蛋、乾海芽	4.5	2.2	1.2	1.5	0.0	0.8			654
9/25	五	中秋節													
9/28	一	教師節													
9/29	二	有機 白飯	香酥旗魚排×1 調理旗魚排	咖哩洋芋 馬鈴薯、板豆腐、 紅蘿蔔、洋蔥、豬肉	有機 白莧菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜、玉米粒、 大骨	4.3	2.2	1.2	2.0	1.0				602
9/30	三	胚芽飯	打拋豬 豬肉、洋蔥、豆干、 大番茄、九層塔	木耳扁蒲 扁蒲、玉米粒、 紅蘿蔔、木耳	莖白菜	味噌蔬菜湯 高麗菜、洋蔥	4.1	2.4	1.5	1.5	1.0				584

○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。

★本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用



教你如何吃小卷 (5~6公分長)

小卷好吃又營養，跟著步驟一起吃得乾淨又美味！



骨板：不能吃！要取出去掉

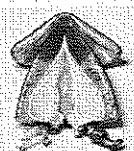
骨板是小卷身體裡透明、像塑膠片一樣的硬殼，咬不動，不能吃！

如何處理？

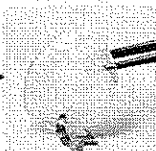
- 1 夾起小卷身體，從頭部反方向撕開。
- 2 取出裡面透明的骨板（內殼），把它丟掉，不要吃。
- 3 再把身體清洗乾淨後食用。

⚠ 注意：骨板很硬，吃到嘴裡會刮傷口腔，也不容易消化，一定要拿掉！

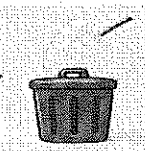
撕開小卷身體



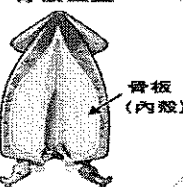
取出骨板（內殼）



丟掉，不要吃！



骨板位置



墨囊：黑色的小袋子，可依喜好食用

墨囊是小卷肚子裡的黑色囊狀物，裡面有墨汁。

墨囊位置



墨囊特寫



可以吃嗎？

- ✔ 可以吃！墨囊有點鹹鹹的，味道較濃，喜歡嚐鮮的同學可以試看看，不喜歡也可以不吃。

★ 小提醒：有些墨囊味道較重，腸胃較敏感的同學，不以少量嘗試。



怎麼吃？

輕輕咬破或咬開，讓墨汁在嘴裡散開，味道很特別！



龍珠：不是眼睛，是小卷的嘴巴

龍珠是小卷頭部後方的白色或透明小圓球，看起來像珍珠一樣，所以叫「龍珠」。其實是小卷的嘴巴（口部），裡面有硬硬的「顎」，不是眼睛，也不是魚卵囉！

龍珠（嘴巴）位置



✔ 可以吃嗎？

- ✔ 可以吃！龍珠口感Q脆，有點像小貢丸，非常特別！

怎麼吃？

直接咬著吃，享受「咬破」的Q彈口感！



不是眼睛！也不是魚卵！

食用方式：這樣吃才安全又美味！

① 先吃身體



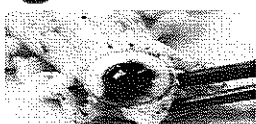
從頭部的反方向開始，一口一口把身體吃掉。

② 再吃頭和觸手



身體吃完後，接著吃頭和觸手，慢慢咀嚼。

③ 墨囊可依喜好食用



看到墨囊不用害怕，熟食中的墨囊可依個人喜好食用。

④ 注意龍珠（嘴巴）



龍珠是小卷的嘴巴，裡面有硬硬的部分，吃到時吐出來即可。

⑤ 慢慢吃、仔細咬



小卷有Q彈口感，更要細嚼慢嚥，避免噎到。

★ 小提醒：小卷屬於海鮮，學校供餐應由廚房完成清潔與充分加熱，學生不需要自己處理生小卷囉！