

# 臺北市雙園國民小學109年1月4~6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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
1/1	三	元旦放假一天											
1/2	四	小米飯	照燒雞丁 雞肉 洋蔥 青椒 紅椒	雙色花椰炒鮮菇 青花菜 白花菜 胡蘿蔔 香菇	莪白菜	豆芽大骨湯 黃豆芽 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.0	2.2	2.0	1.0	0.0	628
1/3	五	蕎麥飯	筍干燒肉 豬肉 筍乾 福菜	滷白菜 大白菜 胡蘿蔔 木耳 雞蛋 豬肉	油菜	柴魚魚丸湯 結頭菜 虱目魚丸	4.5	2.4	2.1	2.0	1.0	0.0	646
1/6	一	糙米飯	椒麻雞 雞肉 地瓜	關東煮 白蘿蔔 油豆腐 黑輪 豬血糕 胡蘿蔔	A菜	玉米蛋花湯 高麗菜 雞蛋 玉米粒	5.4	3.0	1.3	2.0	1.0	0.0	726
1/7	二	香鬆飯	瓜仔肉 豬肉 豆干 花瓜 胡蘿蔔	★南瓜泥蒸蛋 雞蛋 南瓜	有機小白菜	什錦菇菇湯 +保久乳 白蘿蔔 金針菇 木耳	4.6	3.4	1.2	2.0	0.0	0.8	750
1/8	三	白飯	檸檬雞 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 木耳 青豆仁	塔香豆腐 豆腐 胡蘿蔔 香菇	青江菜	雙蘿湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.5	2.7	1.6	2.0	1.0	0.0	651
1/9	四	芋頭米粉湯 炸雞排 菠菜 銀絲卷 高麗菜 芋頭 豬肉 香菇 胡蘿蔔 芹菜					6.6	3.7	1.2	2.0	1.0	0.0	845
1/10	五	紫米飯	★日式燒肉 豬肉 洋蔥 豆薯 黃椒 紅椒	蠔油炒高麗菜 高麗菜 油豆腐 胡蘿蔔 青椒	大陸妹	南瓜蔬菜湯 南瓜 洋蔥 木耳	4.7	2.2	2.1	2.0	1.0	0.0	652
1/13	一	海苔飯	泡菜豬肉 豬肉 洋蔥 大白菜 胡蘿蔔	雪裡紅炒豆干 雪裡紅 豆干 紅椒	菠菜	結頭菜黑輪湯 結頭菜 黑輪 胡蘿蔔	4.5	2.6	2.0	2.0	1.0	0.0	659
1/14	二	小薏仁飯	虱目魚排	咖哩什蔬 高麗菜 青花菜 白花菜 胡蘿蔔 豬肉	有機小松菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米粒 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥	4.7	2.4	1.2	2.0	1.0	0.0	642
1/15	三	白飯	海帶滷肉 豬肉 海帶結 胡蘿蔔	★寧波炒年糕 大白菜 寧波年糕 胡蘿蔔 香菇	油菜	豆腐蛋花湯 豆腐 雞蛋	5.2	2.3	1.7	2.0	1.0	0.0	683
1/16	四	地瓜飯	★獵人雞 雞肉 洋蔥 綠花菜 胡蘿蔔	★什錦白菜羹 大白菜 胡蘿蔔 木耳 虱目魚羹	A菜	綠豆QQ圓湯 綠豆 QQ圓	5.5	2.2	1.7	2.0	1.0	0.0	696
1/17	五	燕麥飯	味噌燒肉 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	豆腐滑蛋 豆腐 雞蛋 毛豆	小白菜	★芥菜雞湯 芥菜	4.5	3.1	1.6	2.0	1.0	0.0	675
1/20	一	胚芽飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	★菜脯炒蛋 雞蛋 菜脯 豆薯	莪白菜	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐	4.8	2.9	1.4	2.0	1.0	0.0	679

★為新菜色。

☆週三菜單為課輔班適用。

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

供應商：中原食品工業開發股份有限公司 中央廚房電話：2308-5405