

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