

臺北市雙園國民小學109年2~3月 四~六年級午餐菜單

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
2/25	二	胚芽飯	台式肉燥 豬肉 豆干 香菇	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機 廣島菜	地瓜QQ圓湯 地瓜 QQ圓	5.5	3.28	1	2	1	0	740
2/26	三	白飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕	★蒜茸涼薯絲 涼薯 金針菇 木耳 胡蘿蔔 芹菜	菠菜	四神湯 馬鈴薯 小薏仁	5.9	1.97	1.31	2	1	0	704
2/27	四	芝麻飯	★紅薯魚丁 魚肉 地瓜	什錦羹 大白菜 烏蛋 胡蘿蔔 木耳 豬肉 蟹肉棒	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.1	2.7	1.35	2	1	0	689
3/2	一	胚芽飯	年糕雞 雞肉 大白菜 年糕 胡蘿蔔	芹香什錦 芹菜 豆包 黃豆芽 金針菇 木耳 榨菜	油菜	南瓜濃湯 南瓜 地瓜 洋蔥 胡蘿蔔	5.2	3.33	1.6	2	1	0	737
3/3	二	燕麥飯	醬爆肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 青椒	咖哩炒時蔬 青花菜 花椰菜 南瓜 胡蘿蔔 涼薯 豬肉	有機 荷葉白	枸杞結頭菜魚丸湯 結頭菜 魚丸 枸杞	4.9	2.2	1.07	2	1	0	641
3/4	三	白飯	蒜炒肉片 豬肉 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 油豆腐 豬血糕 黑輪	青江菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	5.1	2.52	1.67	2	1	0	687
3/5	四	麥片飯	★和風豬柳 豬肉 黃豆芽 洋蔥 青椒 紅椒 黃椒	紅燒油豆腐 油豆腐 胡蘿蔔 木耳 毛豆	A菜	海帶玉米湯 海帶 玉米	4.6	2.76	1.69	2	1	0	666
3/6	五	香鬆飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 花生 紅椒	蝦醬高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	雙色花椰	味噌洋芋湯 馬鈴薯 胡蘿蔔	4.8	2.6	1.62	2.15	1	0	676
3/9	一	紫米飯	糖醋魚球 魚肉 地瓜	螞蟻上樹 粉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	菠菜	時蔬蛋花湯 大白菜 雞蛋 木耳	6.5	2.52	1.3	2	1	0	776
3/10	二	小薏仁飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	百燴黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	有機 小松菜	味噌豆腐湯 豆腐 海芽	4.6	2.6	1.55	2	1	0	654
3/11	三	白飯	古早味瓜仔雞 雞肉 涼薯 花瓜	★沙嗲雙糕 豬血糕 蘿蔔糕 油豆腐 高麗菜	莪白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜	5.7	2.33	1.4	2	1	0	712
3/12	四	蕎麥飯	★花生燉肉 豬肉 豬腳 白蘿蔔 胡蘿蔔 花生	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋蔥	油菜	燒仙草 保久乳 珍珠 綠豆 花豆 紅豆	5.5	2.66	1.5	2	0	0.8	779
3/13	五	地瓜飯	★百香蜜排 豬肉 青花菜 花椰菜 洋蔥	宮保高麗 高麗菜 胡蘿蔔 豆干 花生	大陸妹	苳菜蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 苳菜	4.5	2.35	2.1	2	1	0	647
3/16	一	糙米飯	芋頭雞 雞肉 芋頭 馬鈴薯	雪菜豆干 豆干 油菜 毛豆 紅椒	大陸妹	海芽小魚干湯 小魚干 海帶芽	4.9	3.1	1.1	2.0	1.0	0.0	689
3/17	二	海苔飯	★香酥魚排 (鮭鯊魚)	塔香蒸蛋 雞蛋 九層塔	有機 黑葉白	鮮蔬大骨湯 小白菜 金針菇 木耳	4.5	2.8	1.0	2.0	1.0	0.0	645
3/18	三	白飯	南瓜雞 雞肉 馬鈴薯 南瓜 毛豆	二杯杏鮑菇 油豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋蔥 九層塔	油菜	薏仁冬瓜湯 冬瓜 小薏仁	5.1	2.6	1.6	2.0	1.0	0.0	687
3/19	四	★日式烏龍麵 照燒雞排 菠菜 雙蘿魚丸湯 高麗菜 雞蛋 木耳 豬肉 香菇 胡蘿蔔 洋蔥 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸					6.5	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	778

3/20	五	五穀飯	紅麴滷肉 豬肉 馬鈴薯 豆干	香酥炸物 地瓜 甜不辣 四季 豆 豬血糕 紅椒	莪白菜	蘑菇蔬菜湯 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	6.0	2.2	1.3	2.0	1.0	0.0	723
3/23	一	芝麻飯	瓜仔肉 豬肉 豆干 花瓜	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	A菜	番茄豆腐湯 豆腐 番茄	4.5	3.4	1.4	2.0	1.0	0.0	688
3/24	二	香鬆飯	洋芋燒雞 雞肉 洋芋	麻油鮮菇高麗 菜 高麗菜 杏鮑菇 胡 蘿蔔 豬肉	有機 青松菜	玉米濃湯 保久乳 馬鈴薯 玉米 胡蘿蔔 洋蔥	5.1	2.2	1.5	2.0	0.0	0.8	724
3/25	三	白飯	鳳梨咕咾肉 豬肉 涼薯 洋蔥 鳳 梨 紅椒	塔香海茸 海茸 胡蘿蔔 芹菜 豬肉 九層塔	菠菜	黃瓜菇湯 大黃瓜 金針菇 鮑魚 菇	4.8	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	647
3/26	四	胚芽飯	★味噌豬柳 豬肉 綠豆芽 青椒 洋蔥	三杯豆腐 豆腐 杏鮑菇 胡蘿 蔔 九層塔	青江菜	白菜蛋花湯 大白菜 雞蛋	4.5	2.7	1.6	2.0	1.0	0.0	655
3/27	五	糙米飯	蔥爆雞丁 雞肉 馬鈴薯 洋蔥	繽紛時蔬 小黃瓜 豆干 涼薯 胡蘿蔔 玉米 香菇	小白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 胡蘿蔔	5.2	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	687
3/30	一	燕麥飯	壽喜燒 豬肉 綠豆芽 洋蔥 胡蘿蔔	老皮嫩肉 豆腐	青江菜	田園蔬菜湯 大白菜 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.9	1.5	2.0	1.0	0.0	659
3/31	二	兒童節特餐：番茄肉醬義大利麵+蜜汁豬排+有機小白菜+珍珠紅茶 拿鐵 三色蔬菜 豬肉 番茄 洋蔥 珍珠					5.7	2.0	1.1	2.0	1.0	0.0	686

108學年度第2學期2月~3月各年級用餐日數及金額 單價50元

一年級二年級	11、15、18、25、3、10、17、24、31	9	450
三年級四年級	11、13、15、17、18、20、24、25、27、2、3、5、9、10、12、16、17、19、23、24、26、30、31	23	1150
五年級特教班	11、13、14、15、17、18、20、21、24、25、27、2、3、5、6、9、10、12、13、16、17、19、20、23、24、26、27、30、31	29	1450
六年級	11、13、14、15、17、18、20、21、24、25、27、2、3、5、6、9、10、16、17、19、20、23、24、26、27、30、31	27	1350
2月~3月課輔班(單日價格)			
星期一	17、24、2、9、16、23、30	7	350
星期三	12、19、26、4、11、18、25	7	350
星期四	13、20、27、5、12、19、26	7	350
星期五	14、21、6、13、20、27	6	300