

臺北市雙園國民小學109年4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	
4/1	三	白飯	塔香三杯雞 雞肉 豆干 杏鮑菇	鮮炒番茄花椰菜 青花菜 花椰菜 白蘿蔔 番茄 豬肉	油菜	味噌豆腐湯 豆腐 大白菜	4.5	3.0	1.6	2.0	1.0	0.0	669	
4/2	四	放假一日												
4/3	五	放假一日												
4/6	一	麥片飯	沙茶肉片 豬肉 大白菜 洋蔥	蝦皮匏瓜 匏瓜 胡蘿蔔 木耳 豬肉 蝦皮	小白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 虱目魚丸	4.5	2.2	2.2	2.0	1.0	0.0	637	
4/7	二	香鬆飯	蒜香魚丁 魚肉 馬鈴薯	咖哩鮮蔬炒蛋 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 雞蛋 芹菜	有機千寶菜	洋蔥湯 洋蔥	4.9	2.4	1.8	2.0	1.0	0.0	669	
4/8	三	白飯	糖醋排骨 豬肉 豆薯 青椒 鳳梨 洋蔥	西魯肉 大白菜 豬肉 香菇 胡蘿蔔 生豆包 蝦皮	青江菜	酸辣湯 豆腐 白蘿蔔 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	4.7	2.4	1.7	2.0	1.1	0.0	659	
4/9	四	小薏仁飯	蔥油雞 雞肉 洋蔥 杏鮑菇	黑輪瓜瓜 大黃瓜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	蕃茄蛋花湯 白蘿蔔 番茄 雞蛋	4.5	2.1	2.0	2.0	1.0	0.0	628	
4/10	五	紫米飯	佛跳牆 豬肉 大白菜 芋頭 桂竹筍	南瓜豆腐 豆腐 南瓜 毛豆	A菜	金菇粉絲湯 高麗菜 金針菇 粉絲 胡蘿蔔	5.2	2.4	1.4	2.0	1.0	0.0	679	
4/13	一	海苔飯	★南洋燉香雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 毛豆	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	油菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 洋蔥	5.0	2.8	1.0	2.0	1.0	0.0	681	
4/14	二	什錦麵線 椒鹽雞丁 有機荷葉白 桂冠小饅頭 保久乳 白蘿蔔 胡蘿蔔 雞蛋 木耳 香菇 豬肉 雞肉 地瓜						4.3	2.7	1.1	2.0	0.0	0.8	686
4/15	三	白飯	紅燒肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	培根高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 培根	大陸妹	青菜蛋花湯 大白菜 雞蛋 玉米	4.5	2.0	2.1	2.3	1.0	0.0	638	
4/16	四	五穀飯	韓式泡菜豬 豬肉 大白菜	什錦豆腐 豆腐 木耳 胡蘿蔔 杏鮑菇 脆筍	青江菜	紅豆薏仁湯 紅豆 小薏仁	5.4	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	702	
4/17	五	地瓜飯	金沙南瓜雞 雞肉 南瓜 紅椒	古早味白菜滷 大白菜 雞蛋 胡蘿蔔 木耳 香菇 豬肉	小白菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 番茄 洋蔥	5.0	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	680	
4/20	一	胚芽飯	酥炸柳葉魚	★味噌馬鈴薯絲 馬鈴薯 胡蘿蔔 木耳 芹菜	莪白菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 虱目魚丸	4.9	1.6	1.4	2.0	1.0	0.0	613	
4/21	二	糙米飯	咖哩燉肉 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	★紅燒冬瓜油腐 冬瓜 油豆腐 木耳 毛豆	有機小松菜	海芽蛋花湯 雞蛋 海芽	4.7	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	650	
4/22	三	白飯	豆乳雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 毛豆	★法式燉菜 高麗菜 番茄 洋蔥 茄子 小黃瓜 紅椒	A菜	芽菜豆腐湯 豆腐 黃豆芽	4.7	2.3	1.9	2.0	1.0	0.0	651	
4/23	四	蕎麥飯	黑胡椒豬柳 豬肉 綠豆芽 洋蔥 青椒 紅椒	蕃茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	油菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪	4.5	2.8	1.7	2.0	1.0	0.0	658	
4/24	五	燕麥飯	★皮蛋蒸肉餅 豬肉 豆腐 玉米粒 皮蛋 胡蘿蔔	麻油高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 金針菇 枸杞	大陸妹	薏仁四神湯 馬鈴薯 小薏仁	5.2	2.0	1.6	2.0	1.0	0.0	665	
4/27	一	肉絲蛋炒飯 香噴噴豬排 青江菜 南瓜濃湯 保久乳 雞蛋 洋蔥 豬肉 胡蘿蔔 玉米粒 毛豆 南瓜 地瓜 洋蔥 胡蘿蔔						4.9	2.4	1.0	2.0	0.0	0.8	708

4/28	二	芝麻飯	瓜仔雞 雞肉 白蘿蔔 花瓜	★肉燥蒸蛋 雞蛋 豆干 豬肉 毛豆	有機 黑葉白	綠豆西谷米 綠豆 西谷米	5.5	2.9	1.0	2.0	1.0	0.0	720
4/29	三	白飯	薑絲炒肉 豬肉 黃豆芽 木耳 胡蘿蔔	★五香金針豆腐煲 豆腐 金針菇 冬粉 木耳 胡蘿蔔	小白菜	★鳳梨冬瓜雞 湯 冬瓜 香菇 醬鳳梨	4.8	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	665
4/30	四	雜糧飯	滑蛋嫩雞 雞肉 高麗菜 雞蛋 番茄	雪菜豆干 雪裡紅 豆干 紅椒 竹筍	A菜	虱目魚羹湯 大白菜 胡蘿蔔 木 耳 虱目魚羹	4.5	2.9	1.7	2.0	1.0	0.0	668

108學年度第2學期4月各年級用餐日數及金額 單價50元				
一年級二年級	7、14、21、28			4   200
三年級四年級	6、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30			12   600
五年級六年級特教班	6、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30			15   750
4月課輔班(單日價格)				
星期一	6、13、20、27			4   200
星期三	1、8、15、22、29			5   250
星期四	9、16、23、30			4   200
星期五	10、17、24			3   150

### 開學營養補充抗疫情 乳品聰明好選擇

各級學校已經開學，擔心學童受武漢肺炎疫情影響的家長，可以多鼓勵小朋友補充乳品，透過足夠的營養來強化自身的抵抗力。根據2013~2016年國民營養健康狀況變遷調查結果顯示，約有8成以上學童每日攝取的乳品類不足1份（相當於1杯240c.c.的鮮奶或優酪乳）。

乳品類不但有鈣質，還有優質的蛋白質、脂肪、維生素A、維生素B群等營養素。其中鈣質是構成骨骼、維持內分泌、免疫系統及神經傳導功能的重要物質；蛋白質也是構成免疫細胞的重要原料；乳脂肪中含有卵磷脂，是構成腦神經及細胞的必需成分，還能幫助脂溶性維生素吸收；維生素A和B群則參與生理代謝，並可維持免疫系統正常運作。

不只有鮮乳，像是優酪乳、起司、奶粉、羊乳等也富含同樣的營養，民眾可依自身需求選擇合適的產品，若有乳糖耐受不良的情況，可先從小份量開始嘗試，再慢慢增加攝取量，或是選擇乳糖含量低的優酪乳、起司，可避免引起腸胃不適。

國民健康署

★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。