

臺北市雙園國民小學109年5月 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	
5/1	五	海苔飯	醋溜白片 豬肉 洋蔥 木耳 青椒 黃椒 紅椒	豆包炒豆芽 黃豆芽 炸豆包 胡蘿蔔 香菇	福山萵苣	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪	4.5	2.4	2.1	2.0	1.0	0.0	646	
5/4	一	胚芽飯	紅燒豬柳 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 黃 豆芽	白菜滷 大白菜 雞蛋 木耳 胡蘿蔔 香菇	油菜	蕃茄洋蔥湯 洋蔥 蕃茄 高麗菜	4.5	2.0	2.3	2.0	1.0	0.0	633	
5/5	二	芝麻飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 花生 紅椒	鮪魚聰明蛋 雞蛋 洋蔥 三色蔬菜 鮪魚	有機 青松菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	4.8	3.2	1.0	2.0	1.0	0.0	690	
5/6	三	白飯	蔥油雞 雞肉 洋蔥 高麗菜 杏 鮑菇	麻婆豆腐 豆腐 豬肉 木耳 胡 蘿蔔	小白菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 虱目魚丸	4.5	3.1	1.4	2.0	1.0	0.0	672	
5/7	四	糙米飯	糖醋排骨 豬肉 涼薯 洋蔥 鳳梨 青椒 紅椒 黃椒	螞蟻上樹 粉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	空心菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	5.9	2.1	1.3	2.0	1.1	0.0	715	
5/8	五	雜糧飯	雙茄燒雞 雞肉 茄子 番茄 洋蔥	金菇炒絲瓜 絲瓜 金針菇 胡蘿蔔 寬絲	青江菜	味噌豆腐湯 豆腐 海帶芽	4.8	2.3	1.8	2.0	1.0	0.0	656	
5/11	一	紫米飯	粉蒸排骨 豬肉 地瓜	翡翠香干 雪菜 豆干 紅椒	A菜	金針白菜湯 大白菜 金針菇 胡 蘿蔔	5.2	2.6	1.6	2.0	1.0	0.0	697	
5/12	二	炸醬麵 虱目魚片 有機小白菜 海芽蛋花湯 保久乳 油麵 豆干 綠豆芽 豬肉 小黃瓜 虱目魚 海帶芽 雞蛋						3.7	2.6	1.0	2.0	0.0	0.8	638
5/13	三	白飯	味噌滑蛋雞肉 雞肉 高麗菜 雞蛋 洋 蔥 柴魚片	豆輪滷蘿蔔 白蘿蔔 胡蘿蔔 麵輪 香菇	福山萵苣	薑絲冬瓜湯 冬瓜	4.5	2.4	1.9	2.0	1.0	0.0	643	
5/14	四	蕎麥飯	蒜泥肉片 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 木耳	油菜	酸辣湯 豆腐 白蘿蔔 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	4.5	2.8	1.7	2.0	1.0	0.0	662	
5/15	五	燕麥飯	竹筍燒雞 雞肉 竹筍 香菇	蔥燒油豆腐 油豆腐 胡蘿蔔	莪白菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 洋 蔥 番茄	4.6	3.2	1.5	2.0	1.0	0.0	686	
5/18	一	雜糧飯	砂鍋鮮魚煲 魚肉 大白菜 胡蘿蔔 粉絲 毛豆	杏鮑菇豆干 豆干 杏鮑菇	青江菜	蕃茄蛋花湯 番茄 洋蔥 金針菇 雞蛋	4.8	4.0	1.4	2.0	1.0	0.0	741	
5/19	二	地瓜飯	古早味瓜仔肉 豬肉 豆干 花瓜 胡蘿 蔔	匏瓜什錦 匏瓜 豬肉 香菇 木 耳 胡蘿蔔 蝦皮	有機 千寶菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.5	2.7	1.8	2.0	1.0	0.0	658	
5/20	三	白飯	鐵板肉絲 豬肉 黃豆芽 胡蘿蔔 洋蔥	醬爆小瓜黑輪 小黃瓜 胡蘿蔔 黑輪	莧菜	洋芋湯 馬鈴薯 洋蔥	4.8	1.9	1.9	2.0	1.0	0.0	635	
5/21	四	小薏仁飯	泰式椒麻雞 雞肉 地瓜	關東煮 白蘿蔔 油豆腐 黑輪 豬血糕 柴魚片	小白菜	什錦絲瓜湯 絲瓜 高麗菜 木耳 金針菇	5.3	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	685	
5/22	五	小米飯	南瓜燉肉 豬肉 南瓜 馬鈴薯 毛 豆	竹筍炒肉絲 竹筍 肉絲 木耳 胡 蘿蔔	空心菜	莧菜豆腐羹 豆腐 莧菜 雞蛋	4.9	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	670	
5/25	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉 豆干 杏鮑菇 胡 蘿蔔	蔥花蒸蛋 雞蛋	福山萵苣	大滷湯 大白菜 胡蘿蔔 木 耳 雞蛋	4.5	3.2	1.2	2.0	1.0	0.0	673	

5/26	二	糙米飯	排骨酥 豬肉 豆干	沙茶大白菜 大白菜 木耳 胡蘿蔔 四季豆	有機 荷葉白	虱目魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 木 耳 虱目魚羹	4.5	3.0	1.8	2.0	1.0	0.0	672
5/27	三	白飯	雙薯燒雞 雞肉 馬鈴薯 地瓜 毛 豆	滑蛋匏瓜 匏瓜 雞蛋 木耳 胡 蘿蔔	A菜	鮮蔬豆腐湯 豆腐 金針菇 番茄	4.9	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	669
5/28	四	泡菜炒米粉 雞翅 莪白菜 綠豆QQ圓 保久乳 大白菜 豬肉 木耳 香菇 胡蘿蔔 雞翅 綠豆 QQ圓					5.5	2.9	1.3	2.0	0.0	0.8	788
5/29	五	香鬆飯	椰奶咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	老皮嫩肉 豆腐	莧菜	竹筍湯 竹筍 木耳 胡蘿蔔	4.5	2.9	1.6	2.0	1.0	0.0	664