

臺北市雙園國民小學109年6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
6/1	一	地瓜飯	烤肉醬燒雞 雞肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	夜市滷味 白蘿蔔 油豆腐 海帶結 甜不辣 豬血糕	油菜	四寶甜湯 粉圓 綠豆 花豆 紅豆	5.5	2.4	1.4	2.0	1.0	0.0	699
6/2	二	小薏仁	台式肉燥 豬肉 豆干 香菇	香鬆蒸蛋 雞蛋 香鬆	有機小松菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸 胡蘿蔔	4.5	3.4	1.0	2.0	1.0	0.0	677
6/3	三	白飯	蒲燒雞丁 雞肉 白蘿蔔 洋蔥	回鍋肉 高麗菜 豆干 洋蔥 豬肉 胡蘿蔔 青椒	空心菜	海芽金茸湯 金針菇 胡蘿蔔 海芽	4.5	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	647
6/4	四	小米飯	咖哩燉肉 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 黃豆芽	小白菜	玉米蛋花湯 玉米 雞蛋	6.3	2.0	1.2	2.0	1.0	0.0	731
6/5	五	雜糧飯	竹筍燒雞 雞肉 竹筍	三杯百頁 百頁豆腐 胡蘿蔔 木耳 杏鮑菇	青江菜	洋芋湯 馬鈴薯 胡蘿蔔	4.8	2.6	1.4	2.0	1.0	0.0	664
6/8	一	蕎麥飯	香噴噴炸豬排	咖哩油腐 油豆腐 胡蘿蔔 木耳 毛豆	莪白菜	絲瓜麵線湯 絲瓜 麵線 木耳 蝦皮	4.8	2.7	1.2	2.2	1.0	0.0	674
6/9	二	油飯 香滷雞腿 有機空心菜 什錦蔬菜湯 保久乳 豬肉 芋頭 香菇 花生 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 洋蔥					4.9	3.5	1.1	2.2	0.0	0.8	782
6/10	三	白飯	★月桂葉燉排骨 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	★鹹蛋絲瓜豆腐煲 豆腐 絲瓜 金針菇 冬粉 鹹蛋	大陸妹	魷魚羹湯 白蘿蔔 魷魚 胡蘿蔔 木耳	5.1	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	687
6/11	四	芝麻飯	鹹酥雞 雞肉 地瓜	蕃茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋蔥	莧菜	薑絲海芽湯 海芽	5.0	2.7	1.2	2.2	1.0	0.0	687
6/12	五	紫米飯	南瓜燉肉 豬肉 南瓜 馬鈴薯 毛豆	★肉末炒豇豆 菜豆 豆干 豬肉	油菜	味噌芽菜湯 黃豆芽 胡蘿蔔 洋蔥	4.9	2.9	1.5	2.0	1.0	0.0	689
6/15	一	香鬆飯	日式親子丼 雞肉 高麗菜 雞蛋 洋蔥	黃瓜炒肉片 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	小白菜	紫菜魚丸湯 魚丸 胡蘿蔔 紫菜	4.5	2.4	1.8	2.0	1.0	0.0	642
6/16	二	糙米飯	塔香魚丁 魚肉 馬鈴薯 九層塔	瓜爬綿綿 匏瓜 南瓜 雞蛋 紅椒	有機青松菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪	5.2	2.6	1.4	2.2	1.0	0.0	698
6/17	三	白飯	★筍燒排骨 豬肉 鮮筍 胡蘿蔔	★鳳梨炒木耳 鳳梨 木耳 洋芹菜 豬肉 紅椒	莧菜	香菇冬瓜雞湯 冬瓜 香菇	4.5	2.0	2.0	2.0	1.3	0.0	639
6/18	四	茄汁肉醬通心麵 蜜汁豬排 青江菜 羅宋湯 胡蘿蔔 青豆仁 玉米 豬肉 番茄 洋蔥 高麗菜 馬鈴薯 洋蔥 番茄					4.6	2.4	1.5	2.0	1.0	0.0	643
6/19	五	海苔飯	★山東燒雞 雞肉 小黃瓜 胡蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐 豬肉 木耳 胡蘿蔔	大陸妹	青菜蛋花湯 大白菜 雞蛋 玉米	4.5	3.0	1.4	2.0	1.0	0.0	668
6/20	六	燕麥飯	南洋沙嗲豬柳 豬肉 洋蔥 青椒 紅椒 黃椒	紅燒冬瓜 冬瓜 胡蘿蔔 香菇 毛豆	空心菜	酸辣湯 豆腐 白蘿蔔 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.2	2.1	2.0	1.0	0.0	638
6/22	一	胚芽飯	★京醬排骨 豬肉 黃豆芽 洋蔥 青椒	彩蔬蒸蛋 雞蛋 青江菜 胡蘿蔔	莧菜	海帶味噌湯 保久乳 豆腐 海帶	4.5	2.9	1.4	2.0	0.0	0.8	720
6/23	二	地瓜飯	★冬瓜炒雞 雞肉 冬瓜 毛豆	玉米炒蛋 雞蛋 玉米 胡蘿蔔 洋蔥	有機黑葉白	黃瓜大骨湯 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔	4.4	2.8	1.6	2.0	1.0	0.0	650

6/24	三	白飯	壽喜燒 豬肉 綠豆芽 洋蔥 胡蘿蔔	★沙茶蘑菇燒油腐 油豆腐 白蘿蔔 香菇 磨 菇	油菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄 洋蔥 雞蛋	4.5	3.3	1.8	2.0	1.0	0.0	692
6/25	四	端午節放假一天											
6/26	五	彈性放假一天											
6/29	一	小米飯	蔥燒肉片 豬肉 黃豆芽 洋蔥 胡蘿蔔	什錦鮮蔬 高麗菜 胡蘿蔔 黑輪 木耳	青江菜	南瓜濃湯 南瓜 地瓜 洋蔥 胡蘿蔔	4.8	1.9	1.9	2.0	1.0	0.0	635
6/30	二	雜糧飯	椒鹽魚片	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜不辣 黑輪	有機 小松菜	豆腐蛋花湯 豆腐 雞蛋 蕃茄	4.7	4.0	1.2	2.2	1.0	0.0	737