

臺北市雙園國民小學109年8、9月一~三年級午餐菜單

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
8/31	一	白飯	咖喱雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	冬瓜炒肉片 冬瓜 豬肉 毛豆仁 胡蘿蔔	青江菜	味噌海芽湯 豆包 乾海芽	4.2	2.8	1.8	2.0	1.0	0.0	643
9/1	二	燕麥飯	古早味肉燥 豬肉 涼薯 洋蔥	紅絲炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥	有機 荷葉白	鮮菇竹筍湯 竹筍 香菇 胡蘿蔔	4.0	2.8	1.7	2.0	1.0	0.0	627
9/2	三	糙米飯	薑燒肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥	木耳黃瓜 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔	油菜	青菜豆腐湯 豆腐 大白菜	4.0	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	618
9/3	四	五穀飯	雙蘿燒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 蔥	★鮮蔬豆腐煲 豆腐 高麗菜 香菇 甜椒 毛豆	空心菜	番茄蛋花湯 番茄 洋蔥 雞蛋	4.0	2.9	1.6	2.0	1.0	0.0	630
9/4	五	香鬆飯	★栗子燉肉 豬肉 馬鈴薯 栗子	黃芽拌海芽 黃豆芽 干絲 芹菜 胡蘿蔔 乾海芽	莪白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 木耳	4.5	2.1	1.8	2.0	1.0	0.0	626
9/7	一	地瓜飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 甜椒	什錦黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 虱目魚丸 甜不辣	莧菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	4.0	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	647
9/8	二	小米飯	日式壽喜燒 豬肉 綠豆芽 胡蘿蔔 洋蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米粒	有機 小松菜	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	5.0	2.5	1.2	2.0	1.0	0.0	668
9/9	三	麥片飯	★瓠瓜雞 雞肉 瓠瓜 香菇	客家小炒 豆干 芹菜 豬肉 魷魚 胡蘿蔔	小白菜	金針芽菜湯 黃豆芽 金針菇	4.0	3.1	1.6	2.0	1.0	0.0	641
9/10	四	胚芽飯	黑胡椒豬柳 豬肉 洋蔥 青椒	番茄燒豆腐 豆腐 番茄 洋蔥	福山萵苣	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 蔬菜 洋蔥	4.2	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	616
9/11	五	白飯	三杯雞 雞肉 杏鮑菇 洋蔥 胡蘿蔔	白菜滷 大白菜 胡蘿蔔 木耳 油片 蝦皮	青江菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	4.0	2.6	1.9	2.0	1.0	0.0	621
9/14	一	五穀飯	★筍香扣肉 豬肉 竹筍 香菇	洋蔥炒蛋 雞蛋 洋蔥 胡蘿蔔	油菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.0	2.8	1.8	2.0	0.0	0.8	689
9/15	二	海苔飯	糖醋魚球 魚肉 地瓜 洋蔥 青椒	★香菇高麗 高麗菜 豬肉 胡蘿蔔 香菇	有機 黑葉白	玉米冬瓜湯 冬瓜 玉米粒	4.4	2.7	1.9	2.0	1.0	0.0	654
9/16	三	糙米飯	瓜仔雞 雞肉 涼薯 花瓜	螞蟻上樹 粉絲 高麗菜 肉末 胡蘿蔔 木耳	莧菜	蝦香白菜湯 大白菜 番茄 蝦皮	5.0	2.3	1.4	2.0	1.0	0.0	662
9/17	四	特餐	上海菜飯+香酥豬排+小白菜+味噌豆腐湯 豬肉 豆干 玉米粒 胡蘿蔔 油菜 豆腐 黃豆芽				4.1	2.7	1.1	2.2	1.0	0.0	622
9/18	五	小米飯	照燒雞丁 雞肉 胡蘿蔔 洋蔥 木耳	絲瓜豆腐 絲瓜 豆腐 金針菇 枸杞	空心菜	南瓜大骨湯 南瓜 豬肉	4.4	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	639
9/21	一	白飯	粉蒸排骨 豬肉 地瓜	竹筍炒肉絲 竹筍 豬肉 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	田園蔬菜湯 大白菜 番茄 黃豆芽 洋蔥	4.7	2.1	1.8	2.0	1.0	0.0	640
9/22	二	芝麻飯	蔥油雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 甜椒	三色玉米 玉米粒 豆干 胡蘿蔔 毛豆	有機 小白菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	4.4	3.5	1.2	2.0	0.0	0.8	741

9/23	三	胚芽飯	鳳梨咕咾肉 豬肉 南瓜 洋蔥 鳳梨	雙彩鮮菇 高麗菜 杏鮑菇 木耳 青椒 豬肉 甜椒	福山萵苣	四神湯 馬鈴薯 薏仁 山藥	5.0	2.1	1.6	2.1	1.0	0.0	660
9/24	四	五穀飯	冬瓜燒肉 豬肉 冬瓜	麻婆豆腐 豆腐 毛豆 豬肉 胡蘿蔔	油菜	芋頭西米露 芋頭 西谷米	4.6	2.9	1.2	2.0	1.0	0.0	662
9/25	五	香鬆飯	★玉米燉雞 雞肉 玉米粒 胡蘿蔔 小黃瓜	香香滷味 豆干 白蘿蔔 海帶結 黑輪	小白菜	金針肉絲湯 金針菇 大白菜 胡蘿蔔 豬肉	4.4	2.9	1.6	2.0	1.0	0.0	658
9/26	六	小米飯	馬鈴薯燉肉 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	三杯鮑菇百頁 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋蔥 九層塔	青江菜	香菇雞湯 冬瓜 香菇	4.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	626
9/28	一	咖哩烏龍麵+椒鹽魚片+莧菜+枸杞冬瓜湯 豬肉 高麗菜 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 魚肉 冬瓜 枸杞					4.8	4.0	1.5	2.2	1.0	0.0	753
9/29	二	地瓜飯	洋蔥豬柳 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔	★青紅炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 毛豆 洋蔥 涼薯	有機 小松菜	柴魚海芽湯 大白菜 乾海芽	4.0	2.8	1.7	2.0	1.0	0.0	627
9/30	三	海苔飯	沙茶肉片 豬肉 洋蔥 高麗菜 胡蘿蔔	蔥燒油豆腐 油豆腐 木耳 甜椒 青蔥	空心菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 金針菇	4.0	2.9	1.7	2.0	1.0	0.0	632

健康生活357 孩子健康第一

親親寶貝健康小秘訣

1. 每天「一」抱抱，親親不可少，維持與寶貝的親密關係。
2. 看電視、打電腦、玩電動每天不超過「2」小時。
3. 每天累積運動「3」0分，動態生活好happy。
4. 「四」不一沒有：
不喝含糖飲料、不吃油炸食物、不吃太鹹的食物、不吃宵夜，就沒有肥胖帶來的煩惱。
5. 天天「五」蔬果，疾病不找我。
6. 「六」類食物均衡吃，健康長大不煩惱。
7. 放假全家郊遊「去」，戶外活動好體力。
8. 每天睡滿「8」小時，頭腦清醒身體好。
9. 避免「久」坐，晚飯後與孩子散步談心，家人更貼心。
10. 健康生活創造「十」全「十」美的未來。

國民健康署

★為新菜色。

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

109學年度第1學期8、9月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	1、8、15、22、29	5	250
三年級四年級	8/31、1、3、7、8、10、14、15、17、21、22、24、28、29	14	700
五年級六年級特教班	8/31、1、3、4、7、8、10、11、14、15、17、18、21、22、24、25、26、28、29	19	950
8、9月課輔班(單日價格)			
星期一(一年級)	7、14、21、28	4	200
星期一(二年級)	8/31、7、14、21、28	5	250
星期三	2、9、16、23、30	5	250
星期四	3、10、17、24	4	200
星期五	4、11、18、25	4	200