

臺北市雙園國民小學109年10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
10/5	一	燕麥飯	★BBQ炒雞 雞肉 高麗菜 洋蔥	玉米炒蛋 雞蛋 玉米粒 胡蘿蔔 毛豆	青江菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.8	3.0	1.5	2.0	1.0	0.0	689
10/6	二	白飯 有機白米	★蔥爆豬肉 豬肉 洋蔥 紅甜椒 青蔥	★鐵板銀芽 綠豆芽 洋蔥 肉絲 胡蘿蔔 韭菜	有機荷 葉白菜	綠豆仙草蜜 綠豆 仙草	4.8	2.1	1.8	2.0	1.0	0.0	647
10/7	三	糙米飯	莎莎雞丁 雞肉 番茄 洋蔥 馬鈴薯	絲瓜燴豆腐 絲瓜 豆腐 金針菇 蝦皮	大陸妹	大滷湯 大白菜 雞蛋 金針菇 胡蘿蔔	4.7	2.7	1.7	2.0	1.0	0.0	670
10/8	四	海苔飯	香菇肉燥 豬肉 香菇 洋蔥 豆干 紅蔥頭	滑蛋黃瓜 大黃瓜 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	莧菜	冬瓜丸子湯 冬瓜 魚丸	4.5	2.8	1.8	2.0	1.0	0.0	664
10/12	一	地瓜飯	★親子雞丼 雞肉 雞蛋 洋蔥 高麗菜	日式關東煮	油菜	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 蔬菜 洋蔥	5.1	2.7	1.4	2.0	1.0	0.0	691
10/13	二	特餐	什錦燴飯+蜜汁肉排+有機青松菜+小魚味噌湯 有機白米 大白菜 豬肉 胡蘿蔔 木耳 金針菇 洋蔥 豆腐 小魚乾				4.8	2.2	1.3	2.0	1.0	0.0	640
10/14	三	小米飯	海南雞 雞肉 胡蘿蔔 小黃瓜	南洋咖哩 馬鈴薯 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	小白菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 香菇	4.9	2.2	1.8	2.0	1.0	0.0	659
10/15	四	麥片飯	沙茶魚丁 魚肉 大白菜 洋蔥 青蔥	鮮筍炒三絲 竹筍 豬肉 木耳 胡蘿蔔	青江菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	4.5	2.7	2.1	2.0	0.0	1.0	756
10/16	五	胚芽飯	★匈牙利燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	★鹹蛋鮑菇豆腐 杏鮑菇 豆腐 鹹蛋 紅甜椒 毛豆	空心菜	鮮蔬湯 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	4.8	2.5	1.4	2.0	1.0	0.0	659
10/19	一	芝麻飯	田園豬肉 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥	莧菜	玉米蛋花湯 玉米粒 胡蘿蔔 雞蛋	4.7	3.0	1.3	2.2	1.0	0.0	686
10/20	二	白飯 有機白米	★醬燒雞肉 雞肉 小黃瓜 洋蔥 白芝麻	三色蒸蛋 雞蛋 毛豆 玉米粒 胡蘿蔔	有機黑 葉白菜	麻香高麗湯 高麗菜 黃豆芽 薑片	4.6	3.0	1.5	2.0	1.0	0.0	675
10/21	三	五穀飯	打拋豬 豬肉 番茄 豆薯 洋蔥 黃甜椒	★金茸匏瓜 蒲瓜 金針菇 豬肉 胡蘿蔔	油菜	★泰式豆腐湯 大白菜 豆腐 香菇 椰奶 魚露	4.7	2.2	1.9	2.0	1.0	0.0	648
10/22	四	糙米飯	南瓜燒雞 雞肉 杏鮑菇 南瓜 薑	什錦白菜 大白菜 豆皮 蝦皮 金針菇 胡蘿蔔	空心菜	紅豆QQ圓 紅豆 涼圓	5.5	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	710
10/23	五	小米飯	★雙冬排骨 豬肉 冬瓜 鹹冬瓜	客家小炒 豆干 魷魚 豬肉 胡蘿蔔 芹菜	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.9	1.4	2.0	1.0	0.0	660
10/26	一	香鬆飯	和風雞丁 雞肉 玉米粒 胡蘿蔔 馬鈴薯	紹子豆腐 豆腐 豬肉 木耳 洋蔥 紅甜椒	大陸妹	昆布蘿蔔湯 白蘿蔔 乾海芽 柴魚片	4.8	3.0	1.2	2.0	1.0	0.0	681
10/27	二	白飯 有機白米	咖哩地瓜豬 豬肉 地瓜 洋蔥	蛋香木須 雞蛋 木耳 胡蘿蔔 綠豆芽	有機 小白菜	金菇扁蒲湯 瓠瓜 金針菇	5.0	2.4	1.7	2.0	0.0	1.0	765

10/28	三	芝麻飯	塔香雞丁 雞肉 油豆腐 九層塔	鮮蔬蘿蔔糕 高麗菜 胡蘿蔔 蘿蔔糕 木耳	青江菜	★番茄洋芋湯 番茄 馬鈴薯	5.2	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	695	
10/29	四	特餐	蘑菇鐵板麵+炸雞排+莧菜+蔬菜奶香濃湯					5.7	3.4	1.3	2.2	1.0	0.0	778
			烏龍麵 胡蘿蔔 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥 毛豆 豬肉 洋菇 雞肉 蔬菜 高麗菜											
10/30	五	五穀飯	花生燉肉 豬肉 豆干 胡蘿蔔 花生	★韓式海茸 海茸 黃豆芽 胡蘿蔔	油菜	豆腐蛋花湯 豆腐 雞蛋 大白 菜	4.5	3.0	1.7	2.2	1.0	0.0	682	
109學年度第1學期10月各年級用餐日數及金額 單價50元														
一年級二年級			6、13、20、27									4	200	
三年級四年級			5、6、8、12、13、15、19、20、22、26、27、29									12	600	
五年級六年級			5、6、8、12、13、15、16、19、20、22、23、26、27、29、30									15	750	
特教班			5、6、8、12、13、15、16、19、22、23、26、27、29、30									14	700	
10月課輔班(單日價格)														
星期一			5、12、19、26									4	200	
星期三			7、14、21、28									4	200	
星期四			8、15、22、29									4	200	
星期五			16、23、30									3	150	

★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。