

臺北市雙園國民小學109年11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
11/2	一	小米飯	鹹酥雞 雞肉 地瓜 九層塔	三色燴豆腐 豆腐 玉米粒 胡蘿蔔 毛豆仁	大陸妹	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔	4.6	2.9	1.2	2.2	1.0	0.0	671
11/3	二	香鬆 有機飯	什錦肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 紅甜椒	紅絲炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	有機小松菜	香菇冬瓜湯 冬瓜 香菇	4.0	2.4	1.9	2.0	1.0	0.0	610
11/4	三	白飯	蒲燒雞丁 雞肉 涼薯 洋蔥	豆干海帶 豆干 海帶 芹菜 胡蘿蔔	莧菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	4.5	3.2	1.2	2.0	1.0	0.0	671
11/5	四	糙米飯	台式滷肉 豬肉 胡蘿蔔 白蘿蔔	麻香白菜 大白菜 胡蘿蔔 豬肉 香菇 木耳	油菜	番茄豆腐蛋花湯 番茄 豆腐 雞蛋	4.0	2.4	2.0	2.0	1.0	0.0	612
11/6	五	胚芽飯	糖醋雞丁 雞肉 青椒 地瓜 洋蔥	鮮菇燴黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 金針菇 木耳 蝦皮	莪白菜	海芽如意湯 乾海芽 黃豆芽	4.4	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	641
11/9	一	特餐	芋頭米粉湯+黃金滷豬排+桂冠白饅頭+青江菜 芋頭 高麗菜 蝦皮 香菇 胡蘿蔔 紅蔥頭 芹菜 米粉 豬肉				4.0	2.0	1.2	2.0	0.0	1.0	660
11/10	二	海苔 有機飯	馬鈴薯燉雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 毛豆	豆干炒鮮蔬 豆干 高麗菜 胡蘿蔔 黑輪	有機荷葉白菜	金茸黃瓜湯 金針菇 大黃瓜	4.4	2.6	1.7	2.0	1.0	0.0	644
11/11	三	白飯	韓式肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 青蔥 白芝麻	雜菜拌冬粉 冬粉 油菜 木耳 胡蘿蔔 洋蔥	大陸妹	海芽豆腐湯 豆腐 乾海芽	4.7	2.3	1.4	2.0	1.0	0.0	641
11/12	四	地瓜飯	蔥油淋雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 青蔥 紅蔥頭	紅燒油腐 油豆腐 毛豆 木耳 胡蘿蔔	油菜	芝麻奶露 粉圓 麥片 奶粉 黑芝麻粉	4.6	3.2	1.2	2.0	1.0	0.0	678
11/13	五	糙米飯	豆豉排骨 豬肉 馬鈴薯 豆豉	什錦蘿蔔 白蘿蔔 玉米粒 胡蘿蔔 木耳 豬肉	小白菜	枸杞絲瓜湯 絲瓜 枸杞	4.5	2.2	1.7	2.0	1.0	0.0	629
11/16	一	胚芽飯	打拋豬肉 豬肉 番茄 涼薯 洋蔥 黃甜椒	蠔油炒鮮蔬 高麗菜 豬肉 鮑魚菇 胡蘿蔔	莪白菜	鳳梨冬瓜雞湯 冬瓜 木耳 鳳梨	4.2	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	604
11/17	二	芝麻 有機飯	紅燒魚丁 魚肉 油豆腐 洋蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米粒	有機青松菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.3	3.6	1.1	2.0	1.0	0.0	677
11/18	三	白飯	泰式檸檬雞丁 雞肉 地瓜 洋蔥 紅甜椒 九層塔 檸檬	沙茶豆腐 豆腐 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥	油菜	白菜金針湯 大白菜 金針菇	4.4	3.0	1.4	2.0	1.0	0.0	658
11/19	四	五穀飯	回鍋肉 豬肉 高麗菜 青椒 豆干 大蒜	★黃瓜百燴 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 杏鮑菇 豆包	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	4.0	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	613
11/20	五	燕麥飯	醬燒雞丁 雞肉 花胡瓜 胡蘿蔔 洋蔥	黃芽拌海芽 黃豆芽 白干絲 芹菜 胡蘿蔔 乾海芽	大陸妹	匏瓜香菇湯 匏瓜 香菇	4.0	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	618
11/23	一	運動會補假											
11/24	二	有機 白米飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	豆芽三絲 綠豆芽 胡蘿蔔 豬肉 木耳 韭菜	有機黑葉白菜	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓	5.0	2.3	1.6	2.0	0.0	1.0	757
11/25	三	麥片飯	照燒豬柳 豬肉 洋蔥 黃豆芽	香滷桂竹筍 桂竹筍 豆干 胡蘿蔔 朴菜	青江菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	4.0	2.6	2.0	2.0	1.0	0.0	623
11/26	四	特餐	番茄肉醬麵+香香雞腿排+有機蔬菜+玉米濃湯 烏龍麵 豬肉 胡蘿蔔 番茄 洋蔥 蔬菜 雞肉 玉米粒 馬鈴薯				5.3	3.5	1.4	2.0	1.0	0.0	749
11/27	五	胚芽飯	蜜汁燒肉 豬肉 地瓜 毛豆 白芝麻	白菜豆腐煲 大白菜 豆腐 胡蘿蔔 黃甜椒	油菜	番茄如意湯 番茄 黃豆芽	4.5	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	646
11/30	一	小米飯	麻油雞 雞肉 米血糕 高麗菜 枸杞	鮑菇豆干 杏鮑菇 豆干	小白菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	4.3	3.0	1.2	2.0	1.0	0.0	646

☆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。