

臺北市雙園國民小學109年12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
12/1	二	有機白飯	蜜香豬肉 豬肉 地瓜 胡蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機千寶菜	味噌海芽湯 乾海芽 高麗菜 味噌	4.9	2.8	1.2	2.0	1.0	0.0	677
12/2	三	海苔飯	腐乳雞 雞肉 胡蘿蔔 毛豆 馬鈴薯 豆腐乳	魚香豆腐 豆腐 豬肉 木耳 胡蘿蔔 薑	大陸妹	木須白菜湯 大白菜 金針菇 木耳	4.7	3.2	1.3	2.0	1.0	0.0	688
12/3	四	胚芽飯	薑汁燒肉 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 白芝麻 蔥 薑	黃芽高麗 高麗菜 黃豆芽 韭菜 胡蘿蔔 豬肉	有機黑葉白	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米粒	4.6	2	2.3	2.0	1.0	0.0	640
12/4	五	糙米飯	沙嗲雞 雞肉 洋蔥 青椒 紅甜椒 黃甜椒	番茄燒豆腐 豆腐 番茄 洋蔥	莪白菜	黃瓜菇湯 大黃瓜 香菇	4.5	2.8	1.6	2.0	1.0	0.0	659
12/7	一	什錦麵線+椒鹽魚排+油菜+銀絲卷 紅麵線 白蘿蔔 雞蛋 胡蘿蔔 豬肉 木耳 香菇 蝦皮 紅蔥頭 魚肉					3.5	3.6	1.2	2.2	1.0	0.0	632
12/8	二	有機白飯	三杯雞 雞肉 杏鮑菇 豆干 洋蔥 九層塔 薑	彩色冬瓜 冬瓜 胡蘿蔔 玉米粒 毛豆	有機小白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 柴魚片	4.8	2.6	1.7	2.0	0.0	1.0	762
12/9	三	燕麥飯	糖醋排骨 豬肉 青椒 洋蔥 黃甜椒	香香滷味 白蘿蔔 豬血糕 胡蘿蔔 油豆腐	青江菜	南瓜大骨湯 南瓜 薑	5.5	2.2	1.5	2.0	1.0	0.0	694
12/10	四	五穀飯	涼薯炒雞 雞肉 涼薯 胡蘿蔔	木耳黃瓜 大黃瓜 木耳 豬肉 胡蘿蔔 油片	有機高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.7	1.5	2.0	1.0	0.0	665
12/11	五	小米飯	蒜泥白肉 豬肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 大蒜	★番茄洋芋 番茄 馬鈴薯 玉米粒 毛豆 豬肉	大陸妹	如意豆腐湯 黃豆芽 豆腐	5.0	2.3	1.5	2.0	1.0	0.0	664
12/14	一	麥片飯	京醬肉絲 豬肉 洋蔥 涼薯 青椒 蔥	什錦炒蛋 雞蛋 黃豆芽 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	★洋芋山藥湯 馬鈴薯 山藥 枸杞	5	2.6	1.4	2	1.0	0.0	678
12/15	二	有機白飯	酥炸柳葉魚*2 柳葉魚	塔香豆腐 豆腐 大白菜 豬肉 胡蘿蔔 九層塔	有機小松菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	5.2	2.5	1.0	2.2	1.0	0.0	686
12/16	三	胚芽飯	嫩燻雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 豬肉 胡蘿蔔 木耳	菠菜	★油絲白菜湯 大白菜 油片 蝦皮	5.7	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	730
12/17	四	糙米飯	古早味肉燥 豬肉 洋蔥 豆干 涼薯 紅蔥頭	滷白菜 大白菜 木耳 蝦皮 胡蘿蔔 豆包	有機味美	薏仁冬瓜湯 薏仁 冬瓜	4.8	2.6	1.8	2.0	1.0	0.0	674
12/18	五	海苔飯	海帶燻雞 雞肉 海帶結 杏鮑菇	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜不辣 油豆腐	油菜	青菜豆腐湯 小白菜 豆腐	4.7	2.7	1.7	2.0	1.0	0.0	670
12/21	一	小米飯	普羅旺斯燻肉 豬肉 番茄 洋蔥 馬鈴薯	豆干炒肉絲 豆干 豬肉 胡蘿蔔 韭菜	大陸妹	★雙蘿雞湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.6	3.2	1.6	2.0	1.0	0.0	688
12/22	二	有機白飯	香酥雞丁 雞肉 地瓜	三色玉米 玉米粒 豆干 豬肉 胡蘿蔔 毛豆	有機荷葉白菜	珍珠奶茶 粉圓 紅茶 奶粉	6.0	3.0	1.0	2.2	1.0	0.0	769
12/23	三	香鬆飯	★砂鍋燒肉 豬肉 白蘿蔔 大蒜 胡蘿蔔 薑	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	青江菜	什錦大骨湯 大白菜 胡蘿蔔 木耳	4.9	3.2	1.5	2.0	1.0	0.0	707
12/24	四	義大利肉醬麵+香香雞腿+有機油江菜+玉米濃湯 螺絲麵 豬肉 番茄 胡蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 雞肉 玉米粒 混合蔬菜 洋蔥 奶粉					4.7	3.4	1.4	2.0	1.0	0.0	701
12/25	五	糙米飯	泡菜豬肉 豬肉 泡菜 大白菜	韓式冬粉 冬粉 油菜 木耳 胡蘿蔔 黃豆芽	小白菜	黃瓜湯 大黃瓜 胡蘿蔔	5.8	1.9	1.8	2.0	1.0	0.0	706
12/28	一	地瓜飯	結頭菜燒雞 雞肉 結頭菜	★雙花百頁 青花椰 白花椰 百頁豆腐 胡蘿蔔	油菜	薑絲海帶湯 乾海芽 薑	4.2	2.4	2.0	2.0	1.0	0.0	626
12/29	二	有機白飯	咖哩豬肉 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	香鬆蒸蛋 雞蛋 香鬆	有機青松菜	豆腐味噌湯 豆腐 小魚乾 味噌	4.7	2.9	1.0	2.0	1.0	0.0	664
12/30	三	小米飯	照燒雞丁 雞肉 涼薯 洋蔥	客家小炒 豆干 芹菜 豬肉 魷魚 胡蘿蔔	青江菜	★針菇豆芽湯 黃豆芽 金針菇	4.7	3.4	1.3	2.0	1.0	0.0	699
12/31	四	芝麻飯	壽喜燒肉片 豬肉 綠豆芽 洋蔥 白芝麻	醬爆高麗 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 木耳	有機福山萵苣	番茄蛋花湯 番茄 豆腐 雞蛋	4.5	2.6	1.8	2.0	0.0	1.0	743

★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。

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。