

臺北市雙園國民小學110年1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	
1/4	一	海苔飯	瓜仔雞 雞肉 涼薯 花瓜 薑	香菇高麗 高麗菜 香菇 豬肉 胡蘿蔔	青江菜	海帶豆腐湯 乾海芽 豆腐	4.8	2.7	1.5	2.0	1.0	0.0	672	
1/5	二	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉 蔥 洋蔥 青椒 紅椒 黃椒	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋蔥	有機小白菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	4.5	2.6	1.9	2.0	1.0	0.0	656	
1/6	三	燕麥飯	南瓜雞 雞肉 南瓜 胡蘿蔔	三色干片 豆干 小黃瓜 胡蘿蔔 木耳	油菜	四神湯 馬鈴薯 薏仁 山藥	5.1	2.8	1.3	2.0	1.0	0.0	694	
1/7	四	糙米飯	筍乾燒肉 豬肉 筍乾 福菜 大蒜	韓式黃芽 黃豆芽 胡蘿蔔 乾海芽 豬肉	A菜	味噌洋芋湯 馬鈴薯 胡蘿蔔 味噌	4.8	2.1	1.8	2.0	1.0	0.0	647	
1/8	五	胚芽飯	親子雞井 雞肉 洋蔥 雞蛋 高麗菜	蘿蔔鮮蔬 白蘿蔔 胡蘿蔔 毛豆 玉米粒 豬肉	大陸妹	酸辣湯 豆腐 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	4.6	2.9	1.7	2.0	1.0	0.0	674	
1/11	一	什錦烏龍湯麵+香滷豬排+菠菜+桂冠白饅頭 烏龍麵 高麗菜 胡蘿蔔 豬肉 木耳 油片 洋蔥						6.0	2.3	1.3	2.2	1.0	0.0	738
1/12	二	有機白飯	紅燒雞 雞肉 胡蘿蔔 結頭菜	麻油雙糕 高麗菜 豬血糕 蘿蔔糕	有機廣島菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	5.3	2.3	1.6	2.0	0.0	1.0	778	
1/13	三	麥片飯	玉米蒸肉餅 豬肉 豆腐 玉米粒 涼薯 胡蘿蔔	香拌三絲 海帶絲 白乾絲 胡蘿蔔 芹菜	莪白菜	金針黃瓜湯 大黃瓜 金針菇	4.7	2.4	1.8	2.0	1.0	0.0	656	
1/14	四	芝麻飯	金沙雞丁 雞肉 南瓜 紅椒 鹹蛋黃 大蒜 蔥	家常豆腐 豆腐 蔥 木耳 洋蔥 胡蘿蔔 黃椒	油菜	★綠豆溜溜 綠豆 米苔目	5.5	2.8	1.0	2.2	1.0	0.0	723	
1/15	五	五穀飯	泰式炒肉片 豬肉 洋蔥 綠豆芽 九層塔	紅燒冬瓜 冬瓜 胡蘿蔔 油豆腐	青江菜	★番茄高麗湯 番茄 高麗菜	4.5	2.2	2	2	1.0	0.0	636	
1/18	一	香鬆飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	★彩色干丁 豆干 毛豆 玉米粒 胡蘿蔔 涼薯	小白菜	蘿蔔丸子湯 白蘿蔔 魚丸	4.9	3.0	1.2	2.0	1.0	0.0	688	
1/19	二	有機白飯	五香滷肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇 胡蘿蔔	有機菠菜	金茸白菜湯 大白菜 金針菇	4.5	2.7	1.6	2.0	1.0	0.0	654	
1/20	三	白飯	★塔香菇雞 雞肉 杏鮑菇 薑 胡蘿蔔 九層塔	粉絲豆腐煲 豆腐 高麗菜 木耳 冬粉	大陸妹	黃芽大骨湯 黃豆芽	5.8	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	736	

★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。

○午餐所有使用之豬肉原料皆為台灣。

109學年度第1學期1月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	5、12、19		5 250
三年級四年級	4、5、7、11、12、14、18、19		8 400
五年級六年級	4、5、7、8、11、12、14、15、18、19		10 500
特教班	4、5、7、8、11、12、14、15、18、19		10 500
1月課輔班(單日價格)			
星期一	4、11、18		3 150
星期三	6、13		2 100
星期四	7、14		2 100
星期五	8、15		2 100