

臺北市雙園國民小學110年2、3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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	熱量
2/22	一	小米飯	豆瓣雞 雞肉 小黃瓜 胡蘿蔔 小四角豆干	★雙彩結頭 結頭菜 紅甜椒 黃甜椒 木耳 魚丸	青江菜	大滷湯 金針菇 雞蛋 大白菜 胡蘿蔔	4.5	2.9	1.8	2.0	1.0	0.0	670
2/23	二	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉 洋蔥 綠豆芽 青椒	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米粒	有機廣島菜	★紅豆粉圓湯 紅豆 粉圓	5.9	2.7	1.1	2.0	1.0	0.0	739
2/24	三	五穀飯	瓜仔雞 雞肉 涼薯 花瓜 綠蔥	麻婆豆腐 豆腐 毛豆仁 豬肉 胡蘿蔔	大陸妹	番茄芋湯 番茄 馬鈴薯	5.0	3.0	1.1	2.0	1.0	0.0	693
2/25	四	特餐	日式烏雞麵 烏龍麵 豬肉 高麗菜 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥 黑輪	香酥豬排 豬肉	有機黑葉白菜	味噌海芽湯 乾海芽 豆腐	6.0	2.4	1.2	2.2	1.0	0.0	741
2/26	五	地瓜飯	宮保雞丁 雞肉 小四角豆干 紅甜椒 花生	★香拌干絲 白干絲 海帶絲 西洋芹 胡蘿蔔	莪白菜	雙蓮大骨湯 胡蘿蔔 白蘿蔔	4.5	3.2	1.7	2.2	1.0	0.0	693
3/2	二	有機白飯	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 洋蔥	青紅炒蛋 雞蛋 毛豆仁 胡蘿蔔 涼薯 洋蔥	有機荷蘭白菜	★結頭黑輪湯 結頭菜 黑輪	5.2	2.8	1.2	2.0	1.0	0.0	698
3/3	三	胚芽飯	蒲燒雞丁 雞肉 白蘿蔔 洋蔥 紅甜椒	鮑菇豆干 小四角豆干 杏鮑菇	青江菜	★黃瓜紅蘿湯 胡蘿蔔 黃瓜	4.5	3.1	1.5	2.0	1.0	0.0	673
3/4	四	燕麥飯	韓式肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 青蔥	炒雙花 綠花椰 白花椰 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機青松菜	紫菜蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.5	2.1	1.8	2.0	0.0	1.0	716
3/5	五	麥片飯	芋頭燒雞 雞肉 芋頭 馬鈴薯 薑	★三色豆芽 黃豆芽 木耳 胡蘿蔔 豬肉 青蔥	大陸妹	青菜豆腐湯 小白菜 豆腐	4.8	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	666
3/8	一	特餐	炸醬麵 烏龍麵 豬肉 豆干 胡蘿蔔 小黃瓜 洋蔥	★五香豬排 豬肉	菠菜	蝦香白菜湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔 蝦皮	5.3	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	700
3/9	二	有機白飯	年糕雞 雞肉 杏鮑菇 年糕 薑	★高麗菜炒黑輪 高麗菜 黑輪 豬肉 胡蘿蔔	有機小松菜	冬瓜山粉圓 冬瓜 山粉圓	5.5	2.4	1.4	2.0	1.0	0.0	702
3/10	三	糙米飯	塔香打拋豬 豬肉 涼薯 九層塔 番茄 洋蔥 薑 甜椒	南瓜燒豆腐 南瓜 豆腐 毛豆仁	青江菜	★蘿蔔雞湯 白蘿蔔 香菇	4.9	2.6	1.3	2.0	1.0	0.0	669
3/11	四	小米飯	★梅林醬雞丁 雞肉 洋蔥 胡蘿蔔 青椒	香鬆蒸蛋 雞蛋 味島香鬆	有機小白菜	玉米濃湯 三色蔬菜 玉米粒 馬鈴薯 洋蔥	4.7	3.0	1.2	2.0	1.0	0.0	674
3/12	五	五穀飯	蒜泥白肉 豬肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐 豬肉 胡蘿蔔 青蔥	莪白菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	4.5	3.0	1.5	2.0	1.0	0.0	668
3/15	一	芝麻飯	三杯雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 九層塔 薑	★蘭陽西魯肉 大白菜 木耳 胡蘿蔔 雞蛋 豬肉	油菜	香菇冬瓜湯 冬瓜 香菇	4.7	2.5	1.9	2.0	1.0	0.0	664
3/16	二	有機白飯	椒鹽魚丁 魚肉 地瓜	★田園玉米 玉米粒 胡蘿蔔 小黃瓜 豆干 虱目魚丸	有機廣島菜	★海帶芽菜湯 乾海芽 黃豆芽 雞蛋	5.3	3	1.2	2.0	1.0	0.0	716
3/17	三	胚芽飯	涼薯炒雞 雞肉 涼薯 胡蘿蔔	★肉末蘿蔔煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬肉 玉米粒 青蔥	大陸妹	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐	4.8	2.6	1.7	2.0	1.0	0.0	672
3/18	四	燕麥飯	客家封肉 豬肉 胡蘿蔔 白蘿蔔 梅乾菜	★什錦滑蛋 雞蛋 胡蘿蔔 木耳 洋蔥 綠豆芽	有機黑葉白菜	南瓜大骨湯 南瓜 薑	4.9	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	674
3/19	五	糙米飯	★紫蘿雞 雞肉 鳳梨 青椒 胡蘿蔔 薑	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥	青江菜	黃金金湯 大黃瓜 金針菇	4.5	3.2	1.4	2.0	1.0	0.0	676
3/22	一	香鬆飯	洋蔥雞丁 雞肉 洋蔥 小黃瓜	醬炒豆干 豆干 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥	莪白菜	味噌小魚湯 高麗菜 小魚乾	4.5	3.1	1.6	2.0	1.0	0.0	676
3/23	二	有機白飯	西班牙燻肉 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯 西洋芹	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機小白菜	玉米冬瓜湯 玉米粒 冬瓜	4.8	2.7	1.3	2.0	0.0	1.0	757
3/24	三	地瓜飯	京醬肉柳 豬肉 洋蔥 小黃瓜 黃甜椒	螞蟻上樹 冬粉 高麗菜 豬肉 胡蘿蔔 木耳	菠菜	海芽菇湯 乾海芽 金針菇	5.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0.0	683
3/25	四	特餐	★台式米粉湯 米粉 高麗菜 豬肉 香菇 胡蘿蔔 木耳 紅蔥頭 榨菜	★黃金雞翅 雞肉	有機蔬菜	小饅頭	4.0	3.2	1.4	2.2	1.0	0.0	650
3/26	五	小米飯	五香肉燥 豬肉 香菇 豆干 洋蔥 紅蔥頭	麻香高麗 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	油菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.5	2.6	1.9	2.0	1.0	0.0	656
3/29	一	五穀飯	★紅蛋排骨 豬肉 冬瓜 紅蛋 枸杞	三杯菇菇百頁 百頁豆腐 薑 洋蔥 九層塔 杏鮑菇 胡蘿蔔	青江菜	四神湯 馬鈴薯 山藥	4.9	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	674
3/30	二	有機白飯	鹹酥雞 雞肉 地瓜	★南洋燻菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 木耳 毛豆仁 洋蔥	有機高麗菜	綠豆西米露 綠豆 西谷米	5.7	2.3	1.1	2.0	1.0	0.0	703
3/31	三	燕麥飯	豉椒排骨 豬肉 洋蔥 青椒 黃甜椒 紅甜椒	紅燒豆腐 油豆腐 胡蘿蔔 木耳 毛豆仁	油菜	酸辣湯 豆腐 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	4.5	3.3	1.4	2.0	1.0	0.0	682

☆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。

109學年度第2學期2、3月各年級用餐日數及金額 單價50元		
一年級二年級	23、2、9、16、23、30	6 300
三年級四年級	22、23、25、2、4、8、9、11、15、16、18、22、23、25、29、30	16 800
五年級六年級	22、23、25、26、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、29、30	21 1050
特教班	22、23、25、26、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、29、30	21 1050
2、3月課輔班(單日價格)		
星期一	22、8、15、22、29	5 250
星期三	24、3、10、17、24、31	6 300
星期四	25、4、11、18、25	5 250
星期五	26、5、12、19、26	5 250