

臺北市雙園國民小學110年4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
4/1	四	兒童節特餐	茄汁肉醬義大利麵 螺絲麵 番茄 洋蔥 胡蘿蔔 洋菇 豬肉 馬鈴薯	黃金雞腿+魷魚丸 雞腿 魷魚丸	有機青松菜	玉米濃湯 混合蔬菜 玉米粒 洋蔥	4.4	3.9	1.3	2.2	1.0	0.0	714
4/6	二	有機白飯	咖哩印度雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	珍菇高麗菜 高麗菜 木耳 油片 金針菇	有機荷葉白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 薑	4.2	2.5	2	2.0	1.0	0.0	632
4/7	三	胚芽飯	沙茶豬柳 豬肉 黃豆芽 青蔥 洋蔥	總燴大黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 香菇 虱目魚丸	菠菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	4.0	2.2	2.2	2.0	1.0	0.0	606
4/8	四	五穀飯	黑胡椒溜雞 雞肉 洋蔥 西芹 大蒜	南洋風味馬鈴薯 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 毛豆	有機小白菜	紅豆QQ圓 紅豆 QQ圓	5.5	2.2	1.4	2.0	1.0	0.0	691
4/9	五	小米飯	鳳梨豬 豬肉 鳳梨 涼薯 胡蘿蔔 洋蔥 青椒	醬燒豆腐 豆腐 杏鮑菇 青蔥	油菜	海帶大骨湯 海帶絲 薑	4.2	2.7	1.4	2.2	1.0	0.0	637
4/12	一	芝麻飯	孜然肉片 豬肉 洋蔥 豆干 青蔥	冬瓜炒肉末 冬瓜 胡蘿蔔 香菇 豬肉 薑	菠菜	青菜蛋花湯 小白菜 雞蛋	4.0	2.7	2.0	2.0	1.0	0.0	629
4/13	二	有機白飯	香酥魚丁 魚肉 紅甜椒 黃甜椒 青椒	海苔金針燒蛋 雞蛋 金針菇 胡蘿蔔 涼薯 海苔粉	有機青松菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.4	3.3	1.4	2.0	0.0	1.0	765
4/14	三	麥片飯	橙汁排骨 豬肉 綠花椰 胡蘿蔔 白芝麻	油香豆芽 黃豆芽 木耳 豬肉 油菜	莪白菜	枸杞洋芋山藥湯 枸杞 馬鈴薯 山藥	4.4	2.1	2.0	2.0	1.0	0.0	624
4/15	四	香鬆飯	佛跳牆 豬肉 芋頭 大白菜 凍豆腐	五彩玉米粒 玉米粒 杏鮑菇 胡蘿蔔 小黃瓜 豆干	有機高麗菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.6	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	653
4/16	五	胚芽飯	台式滷肉燥 豬肉 涼薯 豆干 紅蔥頭	茄香油腐 番茄 洋蔥 油豆腐 毛豆	大陸妹	白菜木耳湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔	4.3	3.3	1.3	2.0	1.0	0.0	665
4/19	一	特餐	泰式紅烏龍 烏龍麵 高麗菜 杏鮑菇 胡蘿蔔 百頁豆腐	椒麻豬排 豬肉 大蒜 青蔥	油菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 木耳	5.5	2.0	1.6	2.2	1.0	0.0	694
4/20	二	有機白飯	烤肉醬雞丁 雞肉 小黃瓜 胡蘿蔔	豆干高麗 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 豬肉 青蔥	有機黑葉白菜	雙豆粉圓湯 綠豆 花豆 粉圓	5.2	2.6	1.7	2.0	1.0	0.0	700
4/21	三	五穀飯	砂鍋紅燒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳	芋香毛豆 芋頭 馬鈴薯 胡蘿蔔 豆干 毛豆	大陸妹	金茸冬瓜湯 冬瓜 金針菇	4.7	2.7	1.5	2.0	1.0	0.0	665
4/22	四	胚芽飯	壽喜燒肉片 豬肉 綠豆芽 洋蔥 胡蘿蔔 白芝麻	鮪魚滑蛋 雞蛋 玉米粒 涼薯 鮪魚	有機小白菜	味噌雙芽湯 日式乾海芽 黃豆芽	4.4	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	639
4/23	五	地瓜飯	腐乳雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	黃瓜炒黑輪 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.1	2.2	1.5	2.0	1.0	0.0	596
4/26	一	小米飯	親子雞井 雞肉 洋蔥 高麗菜 雞蛋	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬血糕 海帶結 油豆腐	莪白菜	紅蘿匏瓜湯 胡蘿蔔 匏瓜	4.4	2.5	1.8	2.0	0.0	1.0	731
4/27	二	有機白飯	椒鹽排骨酥 豬肉 豆干	什錦白菜羹 大白菜 胡蘿蔔 木耳 鴻喜菇	有機小松菜	蘿蔔燉雞湯 白蘿蔔	4.0	2.8	2.0	2.2	1.0	0.0	643
4/28	三	糙米飯	檸檬香茅雞 雞肉 南瓜 紅甜椒 大蒜	金茸炒絲瓜 絲瓜 金針菇 胡蘿蔔 豬肉	油菜	麻香高麗湯 高麗菜 木耳	4.3	2.4	1.9	2.0	1.0	0.0	631
4/29	四	麥片飯	味噌豬肉片 豬肉 大白菜 胡蘿蔔 香菇	魚香蒸蛋 雞蛋 木耳 胡蘿蔔 豬肉 青蔥	有機荷葉白菜	紫香冬瓜湯 冬瓜 日式乾海芽	4.0	2.9	1.7	2.2	1.0	0.0	641
4/30	五	燕麥飯	韓醬燒雞 雞肉 白蘿蔔 洋蔥 青蔥 白芝麻	泡菜冬粉 泡菜 冬粉 高麗菜 胡蘿蔔 金針菇 木耳	大陸妹	黃芽豆腐湯 黃豆芽 豆腐	5.3	2.4	1.6	2.0	1.0	0.0	693

○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皆為台灣。

○歡迎家長到校參觀了解廚房運作流程。