

臺北市雙園國民小學110年9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
9/1	三	地瓜飯	沙茶雞丁 雞肉 小黃瓜 紅甜椒 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 豬血糕	空心菜	番茄豆腐湯 番茄 豆腐	4.8	2.5	1.8	2.0	1.0	0.0	669
9/2	四	燕麥飯	蠔油肉片 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 鴻喜菇	玉米炒蛋 雞蛋 玉米粒 豆莢 毛豆仁	有機小白菜	筍香大骨湯 筍子 胡蘿蔔	4.9	2.7	1.6	2.0	1.0	0.0	682
9/3	五	胚芽飯	油腐燒雞 雞肉 油豆腐 胡蘿蔔	什錦黃瓜 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	油菜	味噌海芽湯 乾海芽 黃豆芽	4.5	2.7	1.8	2.0	1.0	0.0	659
9/6	一	芝麻飯	香酥鯛魚丁 鯛魚 地瓜	咖哩蔬菜 高麗菜 百頁豆腐 胡蘿蔔 洋蔥	莪白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.1	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	710
9/7	二	有機白飯	台式肉燥 豬肉 豆干 香菇 紅蔥頭 洋蔥	絲瓜豆腐 絲瓜 豆腐 胡蘿蔔 蝦皮	有機空心菜	玉米濃湯 洋蔥 混合蔬菜 玉米粒 馬鈴薯	4.7	2.9	1.9	2.0	1.0	0.0	686
9/8	三	五穀飯	洋蔥豬柳 豬肉 綠豆芽 洋蔥 青椒	紅燒海結 海帶結 胡蘿蔔 凍豆腐 毛豆仁	青江菜	白菜肉絲湯 大白菜 金針菇 豬肉	4.5	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	653
9/9	四	麥片飯	年糕雞 雞肉 年糕 高麗菜 薑	竹筍炒肉絲 竹筍 胡蘿蔔 香菇 豬肉 青蔥	有機黑葉白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜 虱目魚丸	5.2	2.6	1.8	2.0	1.0	0.0	702
9/10	五	小米飯	瓜仔雞 雞肉 豆薯 花瓜	宮保豆干 豆干 杏鮑菇 花生 紅甜椒	大陸妹	鮮蔬湯 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	4.8	3.1	1.2	2.0	1.0	0.0	687
9/11	六	胚芽飯	蜜汁肉丁 豬肉 豆干	芽菜黑輪 黃豆芽 黑輪 胡蘿蔔 木耳	油菜	玉米蘿蔔湯 玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.7	2.3	1.8	2.2	1.0	0.0	660
9/13	一	香鬆飯	醬爆豬肉 豬肉 高麗菜 紅甜椒 洋蔥 青蔥	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 豬肉 青蔥	小白菜	綠豆西谷米湯 綠豆 西谷米	5.6	2.8	1.4	2.0	1.0	0.0	731
9/14	二	有機白飯	鹹酥魚丁 魚肉 馬鈴薯	日式蛋蒸 雞蛋 玉米粒 胡蘿蔔	有機小松菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜 黑輪	5.1	3.4	1.1	2.2	0.0	0.8	795
9/15	三	燕麥飯	三杯雞 雞肉 九層塔 豆薯 杏鮑菇 胡蘿蔔 薑 大蒜	什錦白菜 大白菜 胡蘿蔔 木耳 油豆腐片 豬肉	莧菜	小魚味噌湯 白蘿蔔 小魚乾	4.8	2.4	2.1	2.0	1.0	0.0	671
9/16	四	特餐	炒米粉 米粉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉 洋蔥	滷雞翅 雞翅	有機空心菜	魷魚羹湯 魷魚條 竹筍 胡蘿蔔 九層塔	3.7	3.1	1.7	2.0	1.0	0.0	622
9/17	五	糙米飯	筍香扣肉 豬肉 筍子 胡蘿蔔	客家小炒 豆干 西洋芹 豬肉 魷魚條 胡蘿蔔	莪白菜	匏瓜蛋花湯 匏瓜 雞蛋	4.5	3.0	1.7	2.0	1.0	0.0	673
9/22	三	芝麻飯	蔥油雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 紅甜椒	肉末炒金瓜 南瓜 豬肉 洋蔥 青蔥	大陸妹	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	5.4	2.4	1.5	2.2	1.0	0.0	707
9/23	四	胚芽飯	咖哩肉丁 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 馬鈴薯	絲瓜滑蛋 絲瓜 雞蛋 薑 蝦皮	有機荷葉白菜	柴香豆腐湯 豆腐 柴魚片 大白菜	4.8	2.5	1.9	2.0	1.0	0.0	671
9/24	五	麥片飯	客家豬柳 豬肉 木耳 豆干 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	鮮蔬豆腐煲 豆腐 高麗菜 香菇 毛豆仁 紅甜椒	青江菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	4.5	2.7	1.7	2.0	1.0	0.0	656
9/27	一	地瓜飯	照燒雞丁 雞肉 小黃瓜 洋蔥 紅甜椒 黃甜椒	彩色冬瓜 冬瓜 虱目魚丸 玉米粒 胡蘿蔔	油菜	海芽菇蛋花湯 乾海芽 杏鮑菇 雞蛋	4.2	2.4	1.9	2.0	1.0	0.0	624
9/28	二	有機白飯	壽喜燒 豬肉 綠豆芽 洋蔥 白芝麻	筍香干丁 筍子 豆干 胡蘿蔔 豬肉 毛豆仁	有機小白菜	紅豆粉圓湯 紅豆 粉圓	5.6	2.5	1.7	2.0	1.0	0.0	722
9/29	三	小米飯	親子雞井 雞肉 高麗菜 洋蔥 雞蛋	番茄豆腐 豆腐 番茄 青蔥	空心菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.6	3.1	1.6	2.0	1.0	0.0	683
9/30	四	燕麥飯	京醬排骨 豬肉 青椒 馬鈴薯 洋蔥 黃甜椒	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥	有機白莧	蝦香白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮	4.8	2.6	1.8	2.0	0.0	0.8	734

☆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。

		110學年度第1學期9月各年級用餐日數及金額 單價50元	
一年級	二年級	7、14、28	3 150
三年級	四年級	2、6、7、9、11、13、14、16、23、27、28、30	12 600
五年級	六年級	2、3、6、7、9、10、11、13、14、16、17、23、24、27、28、30	16 800
特教班		2、3、6、7、9、10、11、13、14、16、17、23、24、27、28、30	16 800
9月課輔班(單日價格)			
一年級	星期一	6、13、27	3 150
	星期三	8、15、22、29	4 200
	星期四	2、9、16、23、30	5 250
	星期五	3、10、17、24	4 200
	星期一	6、13、27	3 150
二~六年級	星期三	1、8、15、22、29	5 250
	星期四	2、9、16、23、30	5 250
	星期五	3、10、17、24	4 200