

臺北市雙園國民小學110年10月 四午餐菜單

| 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  |
|-------|----|------|--|---------------------------------|--------|------------------------------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|-----|
| 10/1  | 五  | 胚芽飯  | 塔香雞丁<br>雞肉 豆干 九層塔                        | 總燴黃瓜<br>胡瓜 胡蘿蔔<br>木耳 豬肉         | 大陸妹    | 味噌蘿蔔湯<br>白蘿蔔 金針菇             | 4.5   | 2.7   | 1.9 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 661 |
| 10/4  | 一  | 芝麻飯  | ★鹽酥虱目魚柳<br>虱目魚 地瓜                        | 紅燒豆腐<br>傳統豆腐 胡蘿蔔<br>木耳 豬肉       | 青江菜    | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜 薑                | 5.0   | 3.5   | 1.3 | 2.2    | 1.0 | 0.0 | 734 |
| 10/5  | 二  | 有機白飯 | ★緬甸咖哩豬<br>豬肉 馬鈴薯<br>胡蘿蔔 洋蔥               | 香菇蒸蛋<br>雞蛋 香菇                   | 有機荷葉白菜 | 鵝瓜魚丸湯<br>蒲瓜 虱目魚丸             | 4.8   | 2.9   | 1.2 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 676 |
| 10/6  | 三  | 五穀飯  | 烤肉醬炒雞<br>雞肉 花胡瓜<br>紅甜椒 洋蔥                | 香香滷味<br>白蘿蔔 胡蘿蔔<br>豬血糕 四角油豆腐    | 油菜     | 青菜蛋花湯<br>小白菜 雞蛋              | 4.8   | 2.5   | 1.9 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 671 |
| 10/7  | 四  | 糙米飯  | 蒜泥白肉<br>豬肉 綠豆芽 青蔥<br>木耳 胡蘿蔔 大蒜           | 彩色玉米粒<br>玉米粒 毛豆仁<br>豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔  | 有機小白菜  | 珍珠奶茶<br>粉圓                   | 6.1   | 2.5   | 1.3 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 747 |
| 10/8  | 五  | 地瓜飯  | 海結燒雞<br>雞肉 海帶結<br>胡蘿蔔 冬瓜                 | 蔥燒油豆腐<br>小三角油豆腐 青蔥<br>紅甜椒 木耳 洋蔥 | 空心菜    | 南瓜濃湯<br>南瓜 洋蔥 馬鈴薯            | 4.9   | 3.2   | 1.4 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 704 |
| 10/12 | 二  | 特餐   | ★曼德勒馬鈴薯飯<br>有機白米 馬鈴薯<br>紅甜椒 毛豆仁<br>大蒜 木耳 | 香滷豬排<br>豬肉                      | 有機黑葉白菜 | 鮮蔬豆腐湯<br>甘藍 胡蘿蔔<br>木耳 傳統豆腐   | 4.8   | 2     | 1.1 | 2.2    | 1.0 | 0.0 | 633 |
| 10/13 | 三  | 麥片飯  | 筍子燒雞<br>雞肉 麻竹筍 胡蘿蔔                       | 豆干炒肉絲<br>豆干 木耳 豬肉<br>紅甜椒 青蔥     | 莧菜     | 昆布蘿蔔湯<br>白蘿蔔 乾裙帶菜            | 4.5   | 3.2   | 1.4 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 676 |
| 10/14 | 四  | 燕麥飯  | 糖醋排骨<br>豬肉 地瓜 青椒<br>黃甜椒 洋蔥               | 絲瓜粉絲煲<br>絲瓜 傳統豆腐<br>胡蘿蔔 香菇 冬粉   | 有機青松菜  | 番茄如意湯<br>大番茄 黃豆芽             | 5.2   | 2.2   | 1.9 | 2.0    | 0.0 | 0.8 | 743 |
| 10/15 | 五  | 小米飯  | 黑干滷肉<br>豬肉 黑豆干 胡蘿蔔                       | 家常白菜滷<br>結球白菜 木耳<br>杏鮑菇 豬肉 青蔥   | 青江菜    | 雙蓮魚丸湯<br>白蘿蔔 胡蘿蔔<br>虱目魚丸     | 4.5   | 3.0   | 1.9 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 678 |
| 10/18 | 一  | 胚芽飯  | ★緬甸果醋雞<br>雞肉 豆薯<br>芭樂 大蒜                 | 老皮嫩肉<br>傳統豆腐 紅甜椒<br>青蔥 大蒜       | 大陸妹    | 木須白菜湯<br>結球白菜 木耳             | 4.7   | 3.2   | 1.2 | 2.2    | 1.0 | 0.0 | 694 |
| 10/19 | 二  | 有機白飯 | 香菇冬瓜雞<br>雞肉 冬瓜<br>香菇 枸杞                  | 海苔金針燒蛋<br>雞蛋 金針菇<br>胡蘿蔔 馬鈴薯 海苔粉 | 有機小白菜  | 筍香紅蘿湯<br>麻竹筍 胡蘿蔔             | 4.8   | 2.9   | 1.6 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 686 |
| 10/20 | 三  | 糙米飯  | 沙茶肉片<br>豬肉 結球白菜<br>紅甜椒 青椒                | 紹子豆腐<br>傳統豆腐 豬肉<br>木耳 胡蘿蔔 洋蔥    | 空心菜    | 黃瓜菇菇湯<br>胡瓜 鴻喜菇              | 4.5   | 2.8   | 1.7 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 662 |
| 10/21 | 四  | 香鬆飯  | 黃金魚排<br>魚肉                               | 咖哩蔬菜<br>馬鈴薯 南瓜<br>洋蔥 嫩豆 豬肉      | 有機小松菜  | 蘿蔔黑輪湯<br>白蘿蔔 黑輪              | 5.5   | 3.8   | 1.2 | 2.2    | 1.0 | 0.0 | 783 |
| 10/22 | 五  | 五穀飯  | 花生燉肉<br>豬肉 豆干<br>胡蘿蔔 熟花生                 | 金茸鵝瓜<br>蒲瓜 金針菇<br>胡蘿蔔 蝦皮        | 莖白菜    | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋               | 4.5   | 2.3   | 1.8 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 637 |
| 10/25 | 一  | 特餐   | 炸醬麵<br>烏龍麵 豬肉 豆干<br>胡蘿蔔 花胡瓜 洋蔥           | 香滷雞腿<br>雞肉                      | 油菜     | 酸辣湯<br>白蘿蔔 傳統豆腐<br>胡蘿蔔 木耳 雞蛋 | 6.0   | 3.9   | 1.4 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 820 |
| 10/26 | 二  | 有機白飯 | 鐵板豬柳<br>豬肉 綠豆芽<br>洋蔥 青椒                  | 鮮蔬年糕<br>結球白菜 胡蘿蔔<br>韓式年糕 木耳     | 有機荷葉白菜 | 地瓜QQ圓<br>地瓜 QQ圓              | 6.2   | 1.9   | 1.9 | 2.0    | 0.0 | 0.8 | 796 |
| 10/27 | 三  | 燕麥飯  | 蘿蔔排骨<br>豬肉 白蘿蔔<br>黑輪 青蔥                  | ★宮保竹筍<br>麻竹筍 紅甜椒<br>杏鮑菇 花生 青蔥   | 青江菜    | 薑絲海帶湯<br>海帶絲 薑絲              | 4.8   | 1.9   | 2.2 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 646 |
| 10/28 | 四  | 胚芽飯  | ★緬甸椰汁雞<br>雞肉 洋蔥<br>馬鈴薯 胡蘿蔔               | 番茄炒蛋<br>雞蛋 大番茄<br>洋蔥 毛豆仁 豆薯     | 有機黑葉白菜 | 玉米冬瓜湯<br>玉米粒 冬瓜              | 4.9   | 3.0   | 1.5 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 696 |
| 10/29 | 五  | 地瓜飯  | 麻油雞<br>雞肉 結球白菜 豬血糕                       | ★韓式泡菜炒豆<br>芽<br>泡菜 乾裙帶菜         | 莧菜     | 味噌豆腐湯<br>傳統豆腐 小魚干            | 4.9   | 2.6   | 1.7 | 2.0    | 1.0 | 0.0 | 679 |

☆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10月各年級用餐日數及金額 單價50元 |  |    |     |
|-------------------------------|--|----|-----|
| 一年級二年級                        | 5、12、19、26                                 | 4  | 200 |
| 三年級四年級                        | 4、5、7、12、14、18、19、21、25、26、28              | 11 | 550 |
| 五年級六年級                        | 1、4、5、7、8、12、14、15、18、19、21、22、25、26、28、29 | 16 | 800 |
| 特教班                           | 1、4、5、7、8、12、14、15、18、19、21、22、25、26、28、29 | 16 | 800 |
| 10月課輔班(單日價格)                  |  |    |     |
| 星期一                           | 4、18、25                                    | 3  | 150 |
| 星期三                           | 6、13、20、27                                 | 4  | 200 |
| 星期四                           | 7、14、21、28                                 | 4  | 200 |
| 星期五                           | 1、8、15、22、29                               | 5  | 250 |

### 本月異國料理：緬甸

緬甸位於中南半島的左側，與印度大陸相距不遠，飲食發展上同時受到中國西南地區與泰國影響，菜餚上使用多種香料入饌。一般而言，緬甸菜重油、重鹹、重酸，烹調方法多以炸、烤、炒、涼拌為主，基本配料有紅蔥酥、紅蔥油、乾紅辣椒或乾辣椒粉、薑黃粉、鷹嘴豆粉、乾蝦研磨成的蝦粉、魚露，以及經過發酵的蝦膏等。緬甸人在飲食方面常以魚蝦醬、辣椒、煮豆、酸菜葉湯佐飯，許多料理都以蔬菜為基底，就算以肉類為主的料理也會加入大量蔬菜，如洋蔥、番茄等。

緬甸以米飯為主食，麵食也相當普遍（如魚湯米線、巴巴絲），以魚蝦為原料的食品種類相當多；緬甸人對於油炸食物情有獨鍾，由於氣候炎熱，習慣以油炸方式保存食物，如炸蔬菜、炸玉米、炸豆子、炸洋蔥、炸香蕉、炸蝦等，為當地的特色小吃。

臺灣以新北市華新街的緬甸社區最為著名，可以嚐到仰光魚湯麵、金山麵、叉燒麵、碗豆粉、烤巴巴、涼拌米線、雲南涼麵以及各式咖哩菜餚。緬甸也有伊斯蘭信仰，因此也有依照清真飲食規範的菜餚。