

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 | 油脂子類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量 |
|-------|----|------|--|---------------------------------|--------|------------------------------|-------|-------|-----|------|-----|-----|-----|
| 10/1 | 五 | 胚芽飯 | 塔香雞丁 雞肉 豆干 九層塔 | 總燴黃瓜 胡瓜 胡蘿蔔 木耳 豬肉 | 大陸妹 | 味噌蘿蔔湯 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 虱目魚 地瓜 | 紅燒豆腐 傳統豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 | 青江菜 | 冬瓜大骨湯 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 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 | 香菇蒸蛋 雞蛋 香菇 | 有機荷葉白菜 | 鵝瓜魚丸湯 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 雞肉 花胡瓜 紅甜椒 洋蔥 | 香香滷味 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬血糕 四角油豆腐 | 油菜 | 青菜蛋花湯 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 豬肉 綠豆芽 青蔥 木耳 胡蘿蔔 大蒜 | 彩色玉米粒 玉米粒 毛豆仁 豆干 杏鮑菇 胡蘿蔔 | 有機小白菜 | 珍珠奶茶 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 雞肉 海帶結 胡蘿蔔 冬瓜 | 蔥燒油豆腐 小三角油豆腐 青蔥 紅甜椒 木耳 洋蔥 | 空心菜 | 南瓜濃湯 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 有機白米 馬鈴薯 紅甜椒 毛豆仁 大蒜 木耳 | 香滷豬排 豬肉 | 有機黑葉白菜 | 鮮蔬豆腐湯 甘藍 胡蘿蔔 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 雞肉 麻竹筍 胡蘿蔔 | 豆干炒肉絲 豆干 木耳 豬肉 紅甜椒 青蔥 | 莧菜 | 昆布蘿蔔湯 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 豬肉 地瓜 青椒 黃甜椒 洋蔥 | 絲瓜粉絲煲 絲瓜 傳統豆腐 胡蘿蔔 香菇 冬粉 | 有機青松菜 | 番茄如意湯 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 豬肉 黑豆干 胡蘿蔔 | 家常白菜滷 結球白菜 木耳 杏鮑菇 豬肉 青蔥 | 青江菜 | 雙蓮魚丸湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 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 雞肉 豆薯 芭樂 大蒜 | 老皮嫩肉 傳統豆腐 紅甜椒 青蔥 大蒜 | 大陸妹 | 木須白菜湯 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 雞肉 冬瓜 香菇 枸杞 | 海苔金針燒蛋 雞蛋 金針菇 胡蘿蔔 馬鈴薯 海苔粉 | 有機小白菜 | 筍香紅蘿蔔湯 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 豬肉 結球白菜 紅甜椒 青椒 | 紹子豆腐 傳統豆腐 豬肉 木耳 胡蘿蔔 洋蔥 | 空心菜 | 黃瓜菇菇湯 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 魚肉 | 咖哩蔬菜 馬鈴薯 南瓜 洋蔥 嫩豆 豬肉 | 有機小松菜 | 蘿蔔黑輪湯 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 豬肉 豆干 胡蘿蔔 熟花生 | 金茸鵝瓜 蒲瓜 金針菇 胡蘿蔔 蝦皮 | 莖白菜 | 紫菜蛋花湯 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 烏龍麵 豬肉 豆干 胡蘿蔔 花胡瓜 洋蔥 | 香滷雞腿 雞肉 | 油菜 | 酸辣湯 白蘿蔔 傳統豆腐 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 豬肉 綠豆芽 洋蔥 青椒 | 鮮蔬年糕 結球白菜 胡蘿蔔 韓式年糕 木耳 | 有機荷葉白菜 | 地瓜QQ圓 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 豬肉 白蘿蔔 黑輪 青蔥 | ★宮保竹筍 麻竹筍 紅甜椒 杏鮑菇 花生 青蔥 | 青江菜 | 薑絲海帶湯 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 雞肉 洋蔥 馬鈴薯 胡蘿蔔 | 番茄炒蛋 雞蛋 大番茄 洋蔥 毛豆仁 豆薯 | 有機黑葉白菜 | 玉米冬瓜湯 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 雞肉 結球白菜 豬血糕 | ★韓式泡菜炒豆 芽 泡菜 乾裙帶菜 | 莧菜 | 味噌豆腐湯 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。