

臺北市雙園國民小學110年11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
11/1	一	五穀飯	★新加坡肉骨茶 豬肉 白蘿蔔 凍豆腐 胡蘿蔔	香拌干絲 海帶絲 豆干絲 豬肉 紅甜椒	大陸妹	香菇白菜湯 大白菜 香菇	4.5	2.6	1.9	2.0	1.0	0.0	656
11/2	二	有機白飯	安東燉雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	高麗菜炒豆干 甘藍 豆干 豬後 洋蔥 青蔥	有機油江菜	菇菇扁蒲湯 蒲瓜 金針菇 木耳	4.7	2.8	1.8	2.0	1.0	0.0	678
11/3	三	小米飯	醬燒雞丁 雞肉 花胡瓜 洋蔥 胡蘿蔔	油片絲瓜 絲瓜 木耳 油片 絲 蝦皮	莧菜	海芽豆腐湯 乾裙帶菜 傳統豆腐	4.5	2.4	2.0	2.0	1.0	0.0	647
11/4	四	芝麻飯	味噌肉片 豬肉 綠豆芽 洋蔥 紅甜椒	螞蟻上樹 甘藍 冬粉 豬絞肉 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	豆薯蛋花湯 豆薯 雞蛋 胡蘿蔔	6.1	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	733
11/5	五	麥片飯	蘑菇醬雞丁 雞肉 馬鈴薯 山藥 胡蘿蔔 洋蔥 罐頭	和風旬煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬血糕 黑輪 香菇	空心菜	酸辣湯 傳統豆腐 木耳 胡蘿蔔 雞蛋	5.2	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	692
11/8	一	燕麥飯	紅燒雞丁 雞肉 冬瓜 胡蘿蔔	★玉米滑蛋豆腐 傳統豆腐 玉米粒 雞蛋 毛豆	莖白菜	粉圓麥片湯 粉圓 大麥片	5.8	3.1	1.2	2.0	0.0	0.8	817
11/9	二	有機白飯	打拋豬 豬絞肉 大番茄 豆薯 洋蔥 九層塔	香蒸燕蛋 雞蛋 香鬆	有機青松菜	玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米粒	5.1	2.4	1.1	2.0	1.0	0.0	667
11/10	三	五穀飯	蜜汁燒肉 豬肉 地瓜 胡蘿蔔 白芝麻	黃瓜黑輪 胡瓜 黑輪 木耳 胡蘿蔔	油菜	番茄豆芽湯 大番茄 黃豆芽	5.2	2.0	2.0	2.1	1.0	0.0	679
11/11	四	特餐	★新加坡燴麵 烏龍麵 甘藍 虱目魚丸 四季豆 黃甜椒 木耳 豬	香料雞排 雞肉	有機荷葉白菜	金茸冬瓜湯 冬瓜 金針菇	5.9	2.2	1.6	2.1	1.0	0.0	729
11/12	五	糙米飯	鍋燒肉片 豬肉 大白菜 胡蘿蔔 香菇 蝦皮	★小魚干片 豆干 小魚干 青椒 木耳	大陸妹	味噌海芽湯 乾裙帶菜 馬鈴薯	4.7	3.1	1.4	2.0	1.0	0.0	685
11/15	一	小米飯	香酥旗魚排 旗魚排	蠔油鮮蔬 甘藍 胡蘿蔔 木耳 韓式年糕 香菇	油菜	★酸菜鴨肉湯 鴨肉 酸菜 冬粉	4.8	2.6	1.5	2.2	1.0	0.0	676
11/16	二	有機白飯	★新加坡沙嗲豬 柳 豬肉 洋蔥 花胡瓜	★鹽水時蔬 花椰菜 青菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機小白菜	玉米蛋花湯 玉米粒 雞蛋	4.9	2.1	2.0	2.4	1.0	0.0	677
11/17	三	燕麥飯	韓式雞丁 雞肉 白蘿蔔 青椒 洋蔥	豆干海帶 豆干 海帶結 杏鮑菇 胡蘿蔔	青江菜	田園蔬菜湯 甘藍 木耳 胡蘿蔔	4.5	2.9	1.9	2.0	1.0	0.0	672
11/18	四	香鬆飯	筍干燒雞 雞肉 麻竹筍 乾 酸菜 胡蘿蔔	三色炒蛋 雞蛋 豆薯 胡蘿蔔 毛豆仁	有機小松菜	枸杞蘿蔔湯 枸杞 白蘿蔔	4.8	3.0	1.5	2.0	1.0	0.0	689
11/19	五	地瓜飯	玉米蒸肉餅 豬絞肉 傳統豆腐 玉米粒 香菇	芽菜炒肉絲 綠豆芽 豬肉 木耳 胡蘿蔔	莖白菜	黃瓜魚丸湯 胡瓜 虱目魚丸	4.3	2.5	1.9	2.1	1.0	0.0	641
11/22	一	體表會補假一天											
11/23	二	有機白飯	椒鹽魚丁 鯊魚 豆干	咖哩鮮蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 青花菜	有機油江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.2	3.5	1.1	2.2	0.0	0.8	803
11/24	三	胚芽飯	彩椒豬柳 豬肉 洋蔥 紅甜椒 黃甜椒 綠豆芽	蝦香蒲瓜 蒲瓜 胡蘿蔔 木耳 金針菇 蝦皮	大陸妹	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑	4.5	2.0	2.4	2.0	1.0	0.0	635
11/25	四	糙米飯	豆豉雞丁 雞肉 豆豉 洋蔥 青椒 胡蘿蔔	什錦沙茶羹 大白菜 香菇 胡蘿蔔 白蘿蔔 魷耳絲 豬肉	有機荷葉白菜	味噌豆芽湯 黃豆芽	4.5	2.4	2.3	2.0	1.0	0.0	655
11/26	五	小米飯	★新加坡海南雞 雞肉 花胡瓜 甘藍 紅甜椒	塔香海茸 海茸 九層塔 胡蘿蔔 大蒜	青江菜	番茄豆腐湯 大番茄 傳統豆腐	4.5	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	653
11/29	一	特餐	米粉湯 米粉 白蘿蔔 香菇 紅蔥頭 豬肉 甘藍 小三角油豆腐 蝦皮	香香豬排 豬肉	莖白菜	白饅頭	4.0	2.3	1.4	2.1	1.0	0.0	596
11/30	二	有機白飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	木須炒蛋 雞蛋 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔	有機青松菜	紅豆QQ湯 紅豆 QQ圓	5.7	2.9	1.3	2.2	1.0	0.0	750

☆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11月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	2、9、16、23、30	5	250
三年級四年級	1、2、4、8、9、11、15、16、18、23、25、29、30	13	650
五年級六年級	1、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、23、25、26、29、30	17	850
特教班	1、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、23、25、26、29、30	17	850
11月課輔班(單日價格)			
星期一	1、8、15、29	4	200
星期三	3、10、17、24	4	200
星期四	4、11、18、25	4	200
星期五	5、12、19、26	4	200

本月異國料理：新加坡

新加坡位於馬來半島南端，是東南亞一處氣候晴朗的熱帶島嶼。這個城市國家佔地710平方公里，有華人(多數)、馬來人、印度人和歐亞混血人等四大族群、共約500萬人民居住。

新加坡離其他地區僅為短程距離，在東南亞國家中擁有優越的地理位置，這座繁華興盛的都會同時具備世界級的基礎建設、遍及全島的完整運輸系統、充滿蓬勃朝氣的商業環境、活力四射的居住空間以及深受新加坡四大族群影響的富饒文化，每一族群皆賦予新加坡生活不同風貌的文化、宗教、美食、語言和歷史特色。

新加坡的美食琳瑯滿目，多元種族文化造就多樣化的餐飲選擇，除了各族群傳統的飲食文化外，甚至融合出新的特色，例如：咖哩魚頭、印度煎餅、叻沙、椰漿飯、沙嗲等等。而新加坡每年都會舉辦長達三個星期的美食節，讓遊客可以盡情流連於傳統和現代創新美食之中。

參考資料：新加坡駐台北商務辦事處、新加坡旅遊局