

臺北市雙園國民小學110年12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	水果類	乳品類	熱量
12/1	三	糙米飯	京醬肉絲 豬肉 豆薯 花胡瓜 胡蘿蔔	什錦豆腐 豆腐 木耳 青椒 黃甜椒 豬絞肉	小白菜	蝦香白菜湯 大白菜 香菇 蝦皮	4.8	2.8	1.5	2.0	1.0	0.0	678
12/2	四	燕麥飯	沙茶肉片 豬肉 豆干 青椒 紅甜椒	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬血糕 海帶結 虱目魚丸	有機廣島菜	酸菜鴨肉湯 鴨肉 酸菜 冬粉 薑	5.1	2.8	1.5	2.0	1.0	0.0	699
12/3	五	胚芽飯	★義式檸檬雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 大番茄 黃甜椒 檸檬汁	★黃瓜甜條 大黃瓜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.7	2.2	1.9	2.0	1.0	0.0	648
12/6	一	芝麻飯	★香菇冬瓜肉燥 豬絞肉 冬瓜 香菇 紅蔥頭	香滷油豆腐 油豆腐 胡蘿蔔 毛豆仁	青江菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.5	3.3	1.6	2.0	1.0	0.0	687
12/7	二	有機白飯	鹹酥雞 雞肉 地瓜	雙色蒸蛋 雞蛋 玉米粒 胡蘿蔔	有機高麗菜	玉米濃湯 玉米粒 三色豆 雞蛋	5.3	2.9	1.2	2.2	1.0	0.0	720
12/8	三	五穀飯	三杯雞 雞肉 豆干 大蒜 杏鮑菇 薑 九層塔	★味鮮鮮蔬 大白菜 胡蘿蔔 豬肉 木耳 油片絲	A菜	青菜蛋花湯 小白菜 雞蛋	4.5	3.0	2.0	2.0	1.0	0.0	680
12/9	四	特餐	茄汁義大利麵 通心麵 豬絞肉 大番茄 馬鈴薯 胡蘿蔔 杏鮑菇	黃金豬排 豬肉	有機黑葉白菜	珍珠奶茶 粉圓	5.7	2	1.1	2.2	1.0	0.0	696
12/10	五	糙米飯	韓式炒雞 雞肉 高麗菜 年糕	★菜脯干丁 豆干 蘿蔔乾 胡蘿蔔 豬絞肉 青椒	油菜	結頭金茸湯 結頭菜 金針菇	4.8	2.9	1.7	2.0	1.0	0.0	688
12/13	一	地瓜飯	蘿蔔燻雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇	小瓜黑輪 花胡瓜 黑輪 木耳 胡蘿蔔	菠菜	薑絲海帶湯 海帶絲 薑	4.6	2.1	2.1	2.0	1.0	0.0	640
12/14	二	有機白飯	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	香菇白菜 大白菜 香菇 胡蘿蔔 豬肉	有機小松菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.1	1.7	2.0	0.0	0.8	697
12/15	三	燕麥飯	義式迷迭香豬 豬肉 地瓜 紅甜椒	雙花油蔴 花椰菜 青花菜 油豆腐 胡蘿蔔	大陸妹	鮮菇高麗湯 高麗菜 香菇	5.2	2.1	1.9	2.0	1.0	0.0	677
12/16	四	香鬆飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕 薑	金瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋蔥 毛豆仁	有機小白菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米粒	5.3	2.9	1.5	2.0	1.0	0.0	718
12/17	五	小米飯	香酥虱目魚排 虱目魚	什錦豆腐羹 豆腐 金針菇 玉米粒 豬肉 胡蘿蔔 木耳	A菜	冬瓜紅蘿湯 冬瓜 胡蘿蔔	4.6	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	656
12/20	一	麥片飯	薑燒肉片 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 薑	★豆干炒四季豆 豆干 豬肉 紅甜椒 四季豆	莪白菜	蕈菇如意湯 黃豆芽 香菇	4.5	2.9	1.7	2.0	1.0	0.0	667
12/21	二	特餐	義式番茄肉醬飯 大番茄 三色豆 豬絞肉 馬鈴薯 洋蔥 雞腿	香烤雞腿 雞腿	有機菠菜	紅豆湯圓 紅豆 湯圓	5.4	3.2	1.2	2.2	1.0	0.0	743
12/22	三	胚芽飯	孜然豬柳 豬肉 綠豆芽 洋蔥	醬燒冬瓜 冬瓜 豬絞肉 胡蘿蔔 白頁豆腐	油菜	白菜菇湯 大白菜 鴻喜菇 木耳	4.5	2.2	2.2	2.0	1.0	0.0	641
12/23	四	糙米飯	椒麻雞 雞肉 花胡瓜 洋蔥 紅甜椒	★培根高麗 高麗菜 培根 胡蘿蔔	有機荷葉白菜	番茄蛋花湯 大番茄 雞蛋	4.5	2.3	2.1	2.0	1.0	0.0	644
12/24	五	五穀飯	五香滷肉 豬肉 油豆腐 胡蘿蔔	拌雙花 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 脆筍片	青江菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 金針菇	4.5	2.3	2.2	2.0	1.0	0.0	647
12/27	一	小米飯	義式獵人燉雞 雞肉 豆薯 青花菜 大番茄 洋蔥	黃瓜炒肉片 大黃瓜 豬肉 胡蘿蔔 木耳	A菜	結頭黑輪湯 結頭菜 黑輪	4.8	2.3	2.0	2.0	1.0	0.0	663
12/28	二	有機白飯	回鍋肉 豬肉 高麗菜 豆干 洋蔥 青椒	番茄炒蛋 雞蛋 大番茄 洋蔥	有機青松菜	味噌海芽湯 乾海芽 黃豆芽	4.5	2.8	1.7	2.0	1.0	0.0	662
12/29	三	地瓜飯	★豆腐雞煲 雞肉 豆腐 青蔥 胡蘿蔔 香菇	拌三絲 海帶絲 胡蘿蔔 金針菇 豬肉	莪白菜	冬瓜雞骨湯 冬瓜 薑	4.5	2.5	2.0	2.0	1.0	0.0	653
12/30	四	麥片飯	椒鹽魚排 水鯊魚	雙色咖哩 馬鈴薯 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉	有機福山萬苳	玉米豆腐蛋花湯 玉米粒 豆腐 雞蛋	5.2	3.5	1.2	2.2	0.0	0.8	806

☆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12月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	7、14、21、28	4	200
三年級四年級	2、6、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30	13	650
五年級六年級	2、3、6、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30	17	850
特教班	2、3、6、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30	17	850
12月課輔班(單日價格)			
星期一	6、13、20、27	4	200
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

### 本月異國料理：義大利

義大利是一個美食民族，而其菜餚為西餐之母。1533年，來自義大利佛羅倫薩著名的梅第奇家族的凱瑟琳公主，下嫁法國王儲亨利二世，30位義大利廚師隨同公主前往法國，將義大利菜傳入法國，成為現代法式菜餚的基礎。

義大利菜滋味濃重樸實，講究原汁原味，又因義大利地形狹長，南北氣候有相當大的差異，使北義、南義各有自己不同的飲食特色，菜系非常豐富，除了享譽世界的義大利麵和披薩，海鮮與甜品也聞名遐邇，各地的特色小吃和傳統飲食更是吸引人，例如：佛羅倫薩的色拉米香腸、拉齊奧的羊羔肉、皮埃蒙特的巧克力等等。

資料來源：義大利國家旅遊局