

臺北市雙園國民小學111年1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
1/3	一	海苔飯	★脆炒豬柳 豬肉 結頭菜 木耳 青蔥	滑蛋豆腐 豆腐 雞蛋 三色豆 豬絞肉	油菜	四神湯 馬鈴薯 山藥 薏仁	4.9	2.8	1.3	2.0	1.0	0.0	680
1/4	二	有機白飯	年糕雞 雞肉 年糕 杏鮑菇 薑	台式滷味 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 黑輪	有機黑葉白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜	5.3	2.4	1.7	2.0	1.0	0.0	696
1/5	三	燕麥飯	冬瓜雞 雞肉 冬瓜 香菇	三色玉米粒 玉米粒 豆干 豬絞肉 胡蘿蔔 毛豆仁	青江菜	青菜豆腐湯 小白菜 豆腐	5.0	2.9	1.3	2.0	1.0	0.0	692
1/6	四	胚芽飯	佛跳牆 豬肉 香菇 大白菜 栗子 芋頭 脆筍 蝦皮	清炒雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 百頁豆腐 黃甜椒	有機高麗菜	蝦香涼薯湯 豆薯 木耳 蝦皮	5.1	2.0	1.9	2.0	1.0	0.0	665
1/7	五	糙米飯	泡菜炒肉片 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 泡菜	★甜不辣炒銀芽 綠豆芽 甜不辣 木耳 青蔥	莪白菜	南瓜蔬菜湯 南瓜 胡蘿蔔 玉米粒 薑	5.1	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	667
1/10	一	特餐	芋頭米粉湯 米粉 芋頭 高麗菜 香菇 胡蘿蔔 蝦皮 紅蔥頭 豬肉	蜜醬翅小腿 翅小腿*2	大陸妹	小饅頭	4.5	2.4	1.3	2.2	1.0	0.0	639
1/11	二	有機白飯	和風肉片 豬肉 綠豆芽 胡蘿蔔	柴魚蒸蛋 雞蛋 柴魚片 香菇	有機廣島菜	什錦蔬菜湯 大白菜 木耳 金針菇	4.5	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	646
1/12	三	麥片飯	黑干滷肉 豬肉 黑豆干 胡蘿蔔	總燴結頭菜 結頭菜 虱目魚丸 木耳 胡蘿蔔	A菜	豆薯蛋花湯 豆薯 雞蛋	4.8	2.9	1.6	2.0	1.0	0.0	686
1/13	四	五穀飯	糖醋雞丁 雞肉 洋蔥 豆薯 青椒 黃甜椒	麻油鮮蔬 高麗菜 豬血糕 凍豆腐 薑 豬肉	有機小白菜	番茄金菇湯 大番茄 金針菇	5.1	2.3	1.8	2.0	1.0	0.0	679
1/14	五	小米飯	瓜仔肉燥 豬絞肉 豆干 碎瓜 紅蔥頭	蛋酥黃瓜 大黃瓜 雞蛋 香菇 胡蘿蔔	菠菜	蘿蔔昆布湯 白蘿蔔 乾海芽	4.5	2.1	2.2	2.0	1.0	0.0	636
1/17	一	芝麻飯	玉米燉雞 雞肉 玉米粒 白蘿蔔	★韓式雜菜 黃豆芽 白干絲 冬粉 乾海芽 胡蘿蔔	青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.8	2.4	1.6	2.0	0.0	0.8	718
1/18	二	有機白飯	香酥魚丁 水鯊魚 馬鈴薯	南洋咖哩 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 毛豆仁 豬肉	有機蘿蔓萵苣	綠豆西米露 綠豆 西谷米	5.8	2.7	1.5	2.2	1.0	0.0	751
1/19	三	糙米飯	★春川炒雞 雞肉 高麗菜 洋蔥 年糕	三杯菇菇百頁 百頁豆腐 胡蘿蔔 杏鮑菇 薑 九層塔	莪白菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜 香菇 薑	4.8	3.0	1.6	2.0	1.0	0.0	691
1/20	四	地瓜飯	紅燒豬 豬肉 結頭菜 胡蘿蔔	開陽白菜 大白菜 胡蘿蔔 木耳 蝦皮 豬肉	油菜	味噌豆腐湯 豆腐	4.5	2.4	2.0	2.0	1.0	0.0	647

☆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1月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	4、11、18		3 150
三年級四年級	3、4、6、10、11、13、17、18、20		9 450
五年級六年級	3、4、6、7、10、11、13、14、17、18、20		11 550
特教班	3、4、6、7、10、11、13、14、17、18、20		11 550
1月課輔班(單日價格)			
星期一	3、10、17		3 150
星期三	5、12、19		3 150
星期四	6、13		2 100
星期五	7、14		2 100