

臺北市雙園國民小學111年2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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	熱量
2/11	五	芝麻飯	鐵板豬柳 豬肉 綠豆芽 洋蔥 青椒	紅燒油腐 油豆腐 胡蘿蔔 毛豆仁	青江菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜	4.5	3.0	1.7	2.0	1.0	0.0	673
2/14	一	小米飯	咖哩雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	雙花百頁 綠花椰 白花椰 胡蘿蔔 百頁豆腐 黃甜椒	有機高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	2.0	1.7	2.0	1.0	0.0	625
2/15	二	有機白飯	台式肉燥 絞肉 豆干 香菇 紅蔥頭	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 青蔥 豬肉 胡蘿蔔 木耳	有機小松菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	6.0	2.5	1.2	2.0	1.0	0.0	738
2/16	三	五穀飯	咕咾雞 雞肉 鳳梨 豆薯 洋蔥 紅甜椒	滷豆干海結 豆干 海帶結 杏鮑菇 胡蘿蔔	A菜	玉米蘿蔔湯 白蘿蔔 玉米粒	4.8	2.7	1.5	2.0	1.0	0.0	672
2/17	四	胚芽飯	鹹酥魚丁 鯊魚 地瓜	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋蔥	有機山萵蒿	大頭菜魚丸湯 大頭菜 虱目魚丸	5.1	3.5	1.6	2.2	1.0	0.0	749
2/18	五	糙米飯	菇菇雞 雞肉 冬瓜 香菇 胡蘿蔔	什錦白菜 大白菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉	小白菜	味噌豆腐湯 豆腐	4.5	2.3	1.9	2.0	1.0	0.0	639
2/21	一	地瓜飯	筍香扣肉 豬肉 筍 乾 朴菜	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米粒	有機油江菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑	4.6	2.4	1.5	2.0	1.0	0.0	642
2/22	二	有機白飯	親子雞丼 雞肉 高麗菜 洋蔥 雞蛋	彩椒結頭 大頭菜 紅甜椒 黃甜椒 虱目魚丸 木耳 豬肉	有機黑葉白菜	地瓜QQ湯 地瓜 QQ圓	5.6	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	720
2/23	三	麥片飯	醬爆肉片 豬肉 黃豆芽 洋蔥 青蔥	黃瓜黑輪 大黃瓜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	青江菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 雞蛋 胡蘿蔔 木耳	4.6	2.0	2.1	2.0	1.0	0.0	635
2/24	四	海苔飯	雙蘿燒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	蘭陽西魯肉 大白菜 雞蛋 胡蘿蔔 豬肉 香菇	有機青松菜	番茄金茸湯 番茄 洋蔥 金針菇	4.5	2.1	2.2	2.0	1.0	0.0	636
2/25	五	特餐	泡菜肉片炒飯 豬肉 雞蛋 青蔥 大蒜 泡菜	炸雙寶 麥克雞塊 地瓜	油菜	海芽如意湯 乾海芽 黃豆芽	5.2	2.0	1.3	2.2	1.0	0.0	666

☆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。

111學年度第2學期2月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級二年級	15、22	2	100
三年級四年級	14、15、17、21、22、24	6	300
五年級六年級	11、14、15、17、18、21、22、24、25	9	450
特教班	11、14、15、17、18、21、22、24、25	9	450
2月課輔班(單日價格)			
星期一	14、21	2	100
星期三	16、23	2	100
星期四	17、24	2	100
星期五	11、18、25	3	150

【營養園地】健康樂活新觀念「低碳」蔬食保健康

我們每日吃的食物來源，不論是養殖動物、種植蔬果或是經過加工、運送、販賣、廢棄回收等階段，都會產生「溫室氣體」，這些「來不及排放的溫室氣體」就是「全球暖化」的原因。那麼我們可以在飲食習慣上做些什麼改變，來減少碳排放量並幫助地球降溫呢？

- 一、**在地、當季應首選**：到市場採買或到餐廳用餐時，要謹記「購食點餐不過量，份量適中不浪費」，避免一次囤積過多食物，造成儲藏時間過久的電源耗損和食物營養素破壞。而優先選在地、吃當季新鮮食物，不僅能減少車輛運輸的廢氣排放量而降低空汙，還能避免種植蔬果時使用過多的農藥和肥料！
- 二、**廚餘、資源分類要落實**：如果沒有妥善處理垃圾與廚餘，會增加垃圾運送作業負擔，並造成環境發臭、孳生病菌，增加溫室氣體碳排放並造成環境汙染。因此，每天確實做好廚餘和垃圾分類，共同維護環境整潔，也是一種環保減碳運動哦！
- 三、**少肉類多蔬食，少加工多鮮食**：蔬果種植生長期短，是所有食物中排放溫室氣體最低的。而學校營養午餐中的蔬食日，也是響應低碳運動的一種方式，既能減少溫室氣體排放，更能幫助地球降溫哦！

小朋友們，我們每一個人都有責任來保護我們的地球，平常出門購物或用餐時，養成自備餐具和環保購物袋的好習慣，來減少免洗餐具和塑膠袋的使用，也是減碳的好方法！此外，現今全世界都在推動珍惜食物資源不浪費，每天都要均衡吃各類食物，還有把午餐吃光光減少食餘量，都是環保愛地球的行動哦！

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司