

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 | 親子雞井 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