

臺北市雙園國民小學111年3月 學校午餐菜單

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
3/1	二	有機白飯	韓式安東嫩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	鹽水蔬菜 綠花椰 高麗菜 百頁豆腐 胡蘿蔔 木耳	有機青松菜	黃芽豆腐湯 黃豆芽 豆腐	4.7	2.4	1.8	2.0	0.0	0.8	716
3/2	三	地瓜飯	塔香雞丁 雞肉 九層塔 豆干 胡蘿蔔 薑	味噌炒鮮蔬 大白菜 紅甜椒 豬肉 洋蔥 油片絲	小白菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米粒	4.5	2.6	2.0	2.0	1.0	0.0	658
3/3	四	五穀飯	匈牙利燉肉 豬肉 馬鈴薯 番茄 洋蔥	宮保高麗 高麗菜 紅甜椒 豆干片 花生	有機菠菜	綠豆薏仁湯 綠豆 小薏仁	5.5	2.1	1.6	2.2	1.0	0.0	700
3/4	五	糙米飯	蔥爆肉絲 豬肉 豆薯 黃甜椒 胡蘿蔔 青蔥	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 大蒜 青蔥	青江菜	結頭菇湯 大頭菜 香菇	4.8	2.9	1.3	2.2	1.0	0.0	687
3/7	一	香鬆飯	香酥旗魚排 旗魚排	醬爆干片 高麗菜 胡蘿蔔 青椒 豆干	有機山萵蒿	黃瓜黑輪湯 大黃瓜 黑輪	4.6	2.0	1.8	2.2	1.0	0.0	636
3/8	二	有機白飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	蘿蔔豆腐煲 豆腐 玉米粒 絞肉 毛豆仁 胡蘿蔔 白蘿蔔	有機山東大白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	3.0	1.3	2.2	1.0	0.0	679
3/9	三	胚芽飯	什錦燒雞 雞肉 大頭菜 海帶結	義式豆腐 豆腐 番茄 洋蔥 絞肉	油菜	香菇高麗湯 高麗菜 香菇	4.5	2.9	1.6	2.0	1.0	0.0	665
3/10	四	特餐	韓式炸醬麵 烏龍麵 馬鈴薯 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 絞肉	香香豬排 豬肉	有機蘿蔓萵苣	柴香雙蘿湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 柴魚片	6.0	2.0	1.4	2.2	1.0	0.0	724
3/11	五	麥片飯	南瓜燒排骨 豬肉 南瓜 洋蔥	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 虱目魚丸 胡蘿蔔 木耳	菠菜	青菜豆腐湯 小白菜 豆腐	4.9	2.2	1.9	2.0	1.0	0.0	662
3/14	一	燕麥飯	瓜仔雞 雞肉 豆薯 花瓜	炒四寶 玉米粒 豆干 胡蘿蔔 小黃瓜 絞肉	有機A菜	鮮蔬大骨湯 高麗菜 木耳 金針菇	5.1	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	688
3/15	二	有機白飯	京醬肉柳 豬肉 小黃瓜 洋蔥 黃甜椒	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機荷葉白菜	冬瓜紅蘿湯 冬瓜 胡蘿蔔	4.5	2.6	1.5	2.0	1.0	0.0	646
3/16	三	糙米飯	花生燉肉 豬肉 豆干 花生 胡蘿蔔	沙嗲粉絲煲 高麗菜 冬粉 金針菇 豬肉 紅甜椒	大陸妹	番茄如意湯 番茄 黃豆芽	4.8	1.9	1.9	2.2	1.0	0.0	647
3/17	四	胚芽飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕 薑	小瓜黑輪 小黃瓜 黑輪 胡蘿蔔 木耳	有機蘿蔓萵苣	薑絲海帶湯 海帶絲 薑	5.1	2.0	2.0	2.0	0.0	0.8	727
3/18	五	五穀飯	韓式泡菜豬肉 豬肉 高麗菜 洋蔥 泡菜	日式炸物 地瓜 百頁豆腐 甜不辣 四季豆	莪白菜	玉米蛋花湯 玉米粒 雞蛋 洋蔥	5.8	2.2	1.5	2.2	1.0	0.0	724
3/21	一	麥片飯	椒鹽魚排 鯊魚	咖哩蔬菜 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 南瓜 豬肉 毛豆仁	有機包心白菜	番茄洋蔥湯 番茄 洋蔥	5.1	3.3	1.3	2.2	1.0	0.0	730
3/22	二	有機白飯	三杯油腐雞 雞肉 油豆腐 九層塔 大蒜 薑	胡蘿蔔炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋蔥	有機廣島菜	冬瓜山粉圓 山粉圓	4.8	3.3	1.2	2.0	1.0	0.0	698
3/23	三	小米飯	韓式雞丁 雞肉 白蘿蔔	滑蛋豆腐 豆腐 雞蛋 玉米粒 毛豆仁	青江菜	木耳白菜湯 大白菜 木耳	4.6	3	1.5	2.0	1.0	0.0	675
3/24	四	地瓜飯	古早味肉燥 絞肉 豆薯 香菇 洋蔥 紅蔥頭	鮮炒雙花 綠花椰 白花椰 豬肉 胡蘿蔔 杏鮑菇	有機小白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.5	2.1	1.7	2.0	1.0	0.0	623
3/25	五	燕麥飯	烤肉醬雞丁 雞肉 高麗菜 洋蔥	客家小炒 豆干 魷耳條 豬肉 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.5	3.3	1.5	2.0	1.0	0.0	684
3/28	一	芝麻飯	韓式醬燒排骨 豬肉 年糕 胡蘿蔔 洋蔥	三色炒蛋 雞蛋 玉米粒 豆薯 毛豆仁	有機菠菜	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇	5.8	2.6	1.3	2.0	1.0	0.0	732
3/29	二	兒童節特餐	茄汁肉醬義大利麵 義大利麵 絞肉 番茄 胡蘿蔔 洋蔥 馬鈴薯	黃金烤雞腿 雞肉	有機小松菜	玉米濃湯 三色豆 雞蛋 玉米粒	4.8	2.8	1.3	2.0	1.0	0.0	673
3/30	三	五穀飯	洋蔥雞丁 雞肉 小黃瓜 洋蔥 黃甜椒	香拌雙芽 黃豆芽 乾海芽 豬肉 胡蘿蔔 木耳	莪白菜	豆薯蛋花湯 豆薯 雞蛋	4.9	2.1	1.8	2.0	1.0	0.0	654
3/31	四	糙米飯	壽喜燒肉片 豬肉 洋蔥 鴻喜菇 白芝麻	五香滷味 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 豬血糕 黑輪 海帶結	有機高麗菜	味噌豆腐湯 豆腐	4.9	2.3	1.8	2.0	1.0	0.0	665

☆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。