

臺北市雙園國民小學111年4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	種子類	油脂與堅果	水果類	乳品類	熱量
4/1	五	小米飯	醬爆雞丁 雞肉 洋蔥 豆干	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 木耳 胡蘿蔔 金針菇	青江菜	蘿蔔玉米湯 玉米 白蘿蔔 胡蘿蔔	5.8	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	734	
4/6	三	芝麻飯	和風洋蔥豬柳 豬肉 洋蔥 紅甜椒 黃甜椒 黃豆芽	什錦黃瓜 胡瓜 木耳 珍珠魚丸 胡蘿蔔	菠菜	冬瓜大骨湯 冬瓜	4.7	2.1	2.0	2.0	1.0	0.0	645	
4/7	四	胚芽飯	日式咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	珍菇高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 香菇 金針菇 油片絲	有機荷葉白菜	紅豆QQ湯 紅豆 QQ圓	6.5	2.2	1.8	2.0	1.0	0.0	771	
4/8	五	五穀飯	蠔油鮑菇肉片 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 胡蘿蔔 芹菜夜	老皮嫩肉 豆腐 紅甜椒 蔥	油菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 豆腐	4.5	2.9	1.4	2.2	1.0	0.0	669	
4/11	一	特餐	米粉湯 米粉 白蘿蔔 香菇 紅蔥頭 豬肉 油豆腐 蝦皮	照燒雞翅 雞翅	有機福山萵苣	芋泥包	5.6	2.2	1.3	2.0	0.0	0.8	756	
4/12	二	有機白飯	孜然魚排 水鯊魚	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機高麗菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	4.5	3.0	1.2	2.2	1.0	0.0	669	
4/13	三	糙米飯	蘿蔔燉肉 豬肉 胡蘿蔔 白蘿蔔	涼拌三絲 海帶 豆干 豬肉 胡蘿蔔	莖白菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.8	2.9	1.6	2.0	1.0	0.0	686	
4/14	四	麥片飯	鳳梨豬 豬肉 鳳梨 豆薯 洋蔥	蛋酥白菜滷 大白菜 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	有機黑葉白菜	枸杞洋芋湯 馬鈴薯 枸杞	4.8	2.0	1.6	2.0	1.0	0.0	636	
4/15	五	香鬆飯	黑胡椒溜雞 雞肉 洋蔥 青椒	油香豆芽 黃豆芽 木耳 豆干 油菜	菠菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 虱目魚丸	4.7	2.4	1.8	2.0	1.0	0.0	656	
4/18	一	糙米飯	芋頭燒肉 豬肉 筍片 芋頭 大白菜	五彩玉米粒 玉米 香菇 胡蘿蔔 花胡瓜 涼薯	有機青松菜	金茸冬瓜湯 冬瓜 金針菇	5.1	2.0	1.8	2.0	1.0	0.0	662	
4/19	二	特餐	日式烏龍麵 小烏龍麵 包心白菜 香菇 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉	唐揚炸雞 雞肉 馬鈴薯	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 豆腐 味噌	4.9	2.6	1.3	2.2	1.0	0.0	678	
4/20	三	胚芽飯	烤肉醬雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	茄香油腐 番茄 洋蔥 油豆腐 毛豆	油菜	白菜木耳湯 大白菜 木耳 胡蘿蔔	4.7	3.0	1.3	2.0	1.0	0.0	677	
4/21	四	五穀飯	瓜仔肉燥 豬肉 豆薯 醬瓜 紅蔥頭	豆干高麗菜 高麗菜 豆干	有機油江菜	玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米 奶粉 玉米醬	4.6	2.3	1.9	2.0	1.0	0.0	646	
4/22	五	小米飯	三杯雞 雞肉 豆干 杏鮑菇	黃瓜炒黑輪 胡瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	大陸妹	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.4	1.5	2.0	1.0	0.0	649	
4/25	一	燕麥飯	日式親子丼 雞肉 洋蔥 高麗菜 雞蛋	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬血糕 甜不辣 油豆腐	有機福山萵苣	味噌雙芽湯 味噌 黃豆芽 海帶芽	5.1	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	680	
4/26	二	有機白飯	日式薑燒肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥	粉絲豆腐煲 大白菜 板豆腐 粉絲 木耳 胡蘿蔔	有機小松菜	綠豆粉圓湯 綠豆 粉圓	5.8	2.1	1.6	2.0	1.0	0.0	712	
4/27	三	地瓜飯	海結燒雞 雞肉 海帶結 冬瓜	合菜戴帽 綠豆芽 花胡瓜 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	青江菜	麻油甘藍湯 高麗菜 木耳	4.7	2	1.7	2.0	1.0	0.0	632	
4/28	四	糙米飯	椒鹽魚丁 石橋魚 地瓜	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 洋蔥 毛豆仁 豆薯	有機高麗菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔 香菇	4.8	3.0	1.6	2.2	0.0	0.8	760	
4/29	五	麥片飯	冬瓜燒肉 豬肉 冬瓜	客家小炒 豆干 西洋芹菜 豬肉 魷耳條 胡蘿蔔	大陸妹	黃瓜玉米大骨湯 大黃瓜 玉米	4.6	2.9	1.5	2.0	1.0	0.0	669	

本月異國料理：日本

傳統的日本料理以米飯為主食，然後配上魚、肉、蔬菜或醬菜等其他菜餚，最具代表性的美食便是壽司。此外，拉麵也大家耳熟能詳的美食，但以蕎麥製成的蕎麥麵以及用小麥粉製成的烏龍麵，同樣是麵食愛好者必吃不可的美食。

由於日本是海島型國家，日本人也相當喜好海產品，因此生食成為了日本料理當中的一項特色，例如鮪魚、鮭魚、河豚、章魚、貝類、蝦蟹類和海草等海產物均可以作刺身食用。

好的日本料理除了要能善用四季的新鮮食材之外，更要能發揮食材的天然美味，所以不論是高湯、調味、刀工、烹調方式都是以保留食物的自然原味為前提，尤其是提供多道菜的懷石料理，每一道菜都能讓人感受到日本飲食文化的深奧。

資料來源：1.維基百科：日本料理 2.日本觀光局

☆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4月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級	二年級	12、19、26	3 150
三年級		7、11、12、14、18、19、21、25、26、28	10 500
四年級		7、11、12、14、18、19、21、25、26、28	10 500
五年級		1、7、8、11、12、14、15、18、19、22、25、26、28、29	14 700
六年級		1、7、8、11、12、14、15、18、19、25、26、28、29	13 650
特教班		1、7、8、11、12、14、15、18、19、21、22、25、26、28、29	15 750
4月課輔班(單日價格)			
星期一		11、18、25	3 150
星期三		6、13、20、27	4 200
星期四		7、14、21、28	4 200
星期五		1、8、15、22、29	5 250