

臺北市雙園國民小學111年5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
5/2	一	香鬆飯	蔥爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 青蔥	油片高麗菜 高麗菜 胡蘿蔔 油片 絲	有機黑葉白菜	玉米紫菜湯 玉米 紫菜	4.7	2.6	1.7	2.0	1.0		665
5/3	二	有機白米	韓式肉丁 豬肉 洋葱 胡蘿蔔 馬鈴薯	香菇蒸蛋 香菇 雞蛋	有機油江菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 金針菇	4.7	3.0	1.5	2.0	1.0		682
5/4	三	胚芽飯	咖哩肉片 豬肉 洋葱 胡蘿蔔	家常豆腐 油豆腐 木耳 香菇 杏鮑菇	莧菜	味噌蔬菜湯 高麗菜 洋葱 金針菇	4.5	2.7	1.8	2.0	1.0		659
5/5	四	五穀米	台式鹹酥雞 雞肉 甜不辣	魚香冬瓜 冬瓜 豬肉 玉米 毛豆 胡蘿蔔	有機高麗菜	珍珠拿鐵 紅茶 奶粉 粉圓	5.4	2.5	1.4	2.2	1.0		710
5/6	五	糙米飯	打拋豬 絞肉 豆薯 番茄 洋葱 九層塔	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 豬血糕 甜不辣 油豆腐	莪白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	5.0	2.0	1.5	2.0	1.0		648
5/9	一	特餐	香菇麵線 紅麵線 香菇 肉絲 筍絲 胡蘿蔔	香酥魚排 水鯊魚排	有機小白菜	小肉包	5.0	3.1	1.4	2.2		0.8	775
5/10	二	有機白飯	回鍋肉 豬肉 高麗菜 紅甜椒 豆干 大蒜	咖哩馬鈴薯 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 豬肉	有機味美菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇	4.9	2.1	1.9	2.0	1.0		656
5/11	三	海苔飯	海南雞 雞肉 高麗菜 小黃瓜 紅甜椒	客家小炒 豆干 肉絲 魷魚耳 胡蘿蔔 青蔥	空心菜	玉米蛋花湯 玉米 雞蛋	4.7	3.3	1.3	2.0	1.0		693
5/12	四	胚芽飯	豆鼓雞丁 雞肉 杏鮑菇 洋葱 白蘿蔔	黃瓜甜不辣 大黃瓜 甜不辣 木耳 胡蘿蔔	有機白莧菜	金茸白菜湯 金針菇 大白菜	4.8	2.0	2.0	2.0	1.0		646
5/13	五	糙米飯	洋葱豬柳 豬肉 洋葱 紅甜椒 白芝麻	什錦白菜 大白菜 豆包 胡蘿蔔 金針菇 蝦皮	青江菜	紫菜豆腐湯 紫菜 豆腐	4.5	2.4	1.8	2.0	1.0		642
5/16	一	香鬆飯	壽喜燒肉 豬肉 洋葱 綠豆芽 香菇	花椰百頁 花椰菜 青花菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機空心菜	匏瓜魚丸湯 匏瓜 魚丸	4.5	2.1	2.1	2.0	1.0		633
5/17	二	有機白飯	台式豆乳雞 雞肉 地瓜	砂鍋豆腐煲 高麗菜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.0	2.5	1.4	2.2	1.0		682
5/18	三	糙米飯	客家炒肉片 豬肉 高麗菜 魷魚耳 杏鮑菇	麻婆豆腐 豆腐 豬肉 胡蘿蔔 大蒜	油菜	雙羅大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0		613
5/19	四	地瓜飯	蜜汁雞排 雞排	番茄炒蛋 雞蛋 大番茄 洋葱 毛豆仁 豆薯	有機高麗菜	海芽豆腐湯 乾海芽 豆腐	4.5	3.6	1.3	2.2	1.0		705
5/20	五	五穀飯	海結燒雞 雞肉 海带結 白蘿蔔	竹筍肉絲 麻竹筍 豬肉 木耳 胡蘿蔔	莪白菜	玉米濃湯 馬鈴薯 三色豆 玉米粒 奶粉	5.0	2.1	1.8	2.0	1.0		661
5/23	一	芝麻飯	椒鹽魚丁 水沙魚丁 馬鈴薯	燴什錦 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 魚丸 毛豆仁 玉米粒	有機小白菜	味噌海芽湯 海帶芽 金針菇 豆薯	4.9	2.7	2.0	2.2	1.0		701
5/24	二	有機白飯	台式肉燥 豬肉 香菇 紅蔥頭 豆乾	冬瓜魚丸 冬瓜 胡蘿蔔 魚丸 毛豆仁 玉米粒	有機油江菜	芋頭西米露 芋頭 西谷米	5.3	2.1	1.6	2.0		0.8	737
5/25	三	糙米飯	豆瓣雞 雞肉 洋葱 青椒 豆干	蝦香扁蒲 扁蒲 蝦米 胡蘿蔔 木耳 豬肉	莧菜	玉米黃瓜大骨湯 大黃瓜 玉米	4.6	2.1	2.0	2.0	1.0		638
5/26	四	麥片飯	三杯年糕雞 雞肉 洋葱 杏鮑菇 年糕	金茸絲瓜滑蛋 絲瓜 金針菇 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	有機山菠菜	冬瓜黑輪湯 冬瓜 黑輪 胡蘿蔔	5.0	2.2	2.1	2.0	1.0		674
5/27	五	胚芽飯	筍片燒肉 豬肉 筍片 胡蘿蔔 馬鈴薯	蜜汁干丁 小豆干 紅甜椒 杏鮑菇 白芝麻	大陸妹	番茄如意湯 大番茄 大白菜 黃豆芽	4.7	3.1	1.5	2.0	1.0		687
5/30	一	糙米飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋葱 花生 青蔥	柴香蒸蛋 雞蛋 柴魚片	有機荷葉白菜	巧達濃湯 玉米粒 三色豆 洋葱 培根 奶粉	4.6	3.2	1.3	2.0	1.0		681
5/31	二	特餐	台式油飯 長糯米 香菇 豬肉 紅蔥頭 蝦皮	香酥豬排 豬里肌肉	有機小松菜	味噌豆腐湯 豆腐 味噌	4.5	2.5	1.3	2.2	1.0		644

☆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。

**本月異國料理：台灣**

台灣料理從最初期的原住民、荷蘭及西班牙料理，到清治時期的閩南人、客家人料理，再到日治時期的日本料理與日式洋食，最後又融入了中國大陸各省的料理，經歷過這些豐富的歷史變遷，而發展出了一套揉合東洋和西洋的料理文化。

台灣的美食非常多元，像是牛肉麵、肉燥飯與大腸麵線等等都是人們很常吃的美食。而國際上臭名昭彰的臭豆腐，更是國人愛不釋手的美食。此外，夜市文化也是台灣的特色之一，可以在夜市中發現到許多小吃，像是鹹酥雞、蚵仔煎與小籠包等等，也能看到許多不同的異國料理，可以一次就滿足大家的口腹之慾。

說到最有名氣的飲料，享譽國際的珍珠奶茶，深受大小朋友的歡迎，也常讓外國人讚不絕口。珍珠奶茶以香醇濃厚的奶茶為基底，搭配上富有嚼勁的珍珠粉圓，嚼起來總是讓人欲罷不能，是每個人一定要品嘗過的台灣飲料。