

臺北市雙園國民小學113年2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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
2/16	五	南瓜飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥	蛋酥白菜滷 大白菜 木耳 豬肉 雞蛋	菠菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.6	2.4	1.9	1.0	1.0			607
2/17	六	麥片飯	蔥爆肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 豆干 青蔥	冬瓜繪鮮菇 冬瓜 胡蘿蔔 鮑魚菇 魚丸 香菇 玉米	有機青松菜	肉骨茶湯 肉骨茶包 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.7	2.3	2.1	1.0	1.0			613
2/19	一	芝麻飯	塔香魚丁★ 水鯊魚 地瓜 九層塔 葵瓜子	甜條高麗菜 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 甜不辣	有機味美菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚干	4.8	2.2	1.8	2	1.0			652
2/20	二	特餐	菇菇咖哩飯 杏鮑菇 香菇 高麗菜 洋蔥 玉米 豬肉	五香雞腿 雞腿	有機山萵蒿	柴香味噌湯 豆腐 味噌	4.5	2.5	1.5	1			1.0	618
2/21	三	胚芽飯	左中棠雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥 香菇	宮保豆干 豆干 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥 大蒜	大陸妹	黃瓜肉片湯 大黃瓜 豬肉	4.5	3	1.7	1	1.0			628
2/22	四	五穀有機飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	玉米炒蛋 雞蛋 玉米 豆薯 洋蔥	有機福山萵苣	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	5.1	2.8	1	1	1.0			641
2/23	五	糙米飯	蘿蔔燒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	三杯豆腐 豆腐 青椒 老薑 九層塔 大蒜	油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	4.5	3.2	1.4	2	1.0			676
2/26	一	燕麥飯	打拋豬 豬肉 豆薯 豆干 番茄 洋蔥 九層塔	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 油豆腐 魚丸	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	2.2	1.7	1.0		0.8		651
2/27	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	菠菜蒸蛋 菠菜 蒸蛋	有機味美菜	燒仙草 仙草 綠豆 粉圓 芋圓	5.7	2.9	1.2	1.0	1.0			694
2/28	三	放假												0
2/29	四	胚芽飯	炸豬排★ 豬里肌	雙花魷魚 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豆干 魷魚	有機小白菜	結頭黑輪湯 結頭菜 黑輪	4.5	2.2	1.6	2.0	1.0		1.0	709

○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。 ★:含有堅果

112學年度第2學期2月各年級用餐日數及金額 單價60元			
一年級二年級	20、27		120
三年級	17、19、20、22、26、27、29	7	420
四年級	17、19、20、22、26、27、29	7	420
五年級	16、17、19、20、22、23、26、27、29	9	540
六年級	16、17、19、20、22、23、26、27、29	9	540
特教班	16、17、19、20、22、23、26、27、29	9	540
2月課輔班			
星期一	19、26	2	120
星期三	21	1	60
星期四	17、22、29	3	180
星期五	16、23	2	120