

臺北市雙園國民小學113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	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
4/1	一	地瓜飯	豆豉豬肉 豬肉 豆薯 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 香菇	有機高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	2.1	1.6	1.0			1.0	606
4/2	二	紅醬義大利麵 番茄 豬肉 杏鮑菇 洋蔥 玉米 胡蘿蔔	迷迭香雞腿 雞腿	炸雙寶★ 麥克雞塊 甜不辣 地瓜 杏仁片	有機油江菜	珍珠奶茶 紅茶包 奶粉 粉圓	5.5	2.6	1.2	2.0	1.0			708
4/3	三	小米飯	彩椒雞丁 雞肉 豆薯 洋蔥 甜椒(黃皮) 甜椒(紅皮)	金瓜炒寬粉 南瓜 豆干 豬肉 胡蘿蔔 寬粉 青蔥	菠菜	黃芽蘆絲湯 黃豆芽 金針菇 薑	5.0	2.5	1.5	1.0	1.0			630
4/8	一	芝麻飯	親子丼 雞肉 雞蛋 洋蔥 黃豆芽	培根有機木耳甘藍 高麗菜 胡蘿蔔 有機木耳 培根 豆干	有機小松菜	冬瓜蘆絲湯 冬瓜 薑絲	4.5	2.1	2	1.0	1.0			586
4/9	二	有機白飯	年糕雞 雞肉 豆干 年糕 洋蔥 杏鮑菇	青花有機木耳肉片 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 有機木耳 肉片 玉米	有機小白菜	有機木耳白菜湯 大白菜 有機木耳 大骨	5	2.3	1.9	1.0	1.0			629
4/10	三	胚芽飯	芋香嫩豬 豬肉 芋頭 豆薯 洋蔥	蔥燒豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 大蒜 青蔥	油菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 小魚乾	5	3	1.3	1.0	1.0			653
4/11	四	蕎麥飯	酥脆魚排★ 水鯊魚排	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米 洋蔥	有機高麗菜	味噌豆腐湯 豆腐 金針菇	4.8	2.8	1.2	2.0		0.8		730
4/12	五	糙米有機飯	醬燒肉片 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜椒(黃皮) 洋蔥 青蔥	黃瓜燴貢丸 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	青江菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 番茄 洋蔥 大骨	4.8	2.1	2.2	1.0	1.0			612
4/15	一	燕麥飯	瓜仔肉 豬肉 豆干 豆薯 洋蔥 瓜仔	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機黑葉白菜	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.6	3.2	1.2	1.0	1.0			633
4/16	二	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉 白蘿蔔 花椰菜 洋蔥	三杯百頁 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆 杏鮑菇	有機味美菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 玉米	4.8	2.0	1.9	1.0			1.0	622
4/17	三	麥片飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 胡蘿蔔 蔴冬瓜	蘿蔔燒面輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 麵輪	大陸妹	麻香金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	2.3	2.0	1.0	1.0			597
4/18	四	特餐	上海菜飯(有機米) 豬肉 洋蔥 油菜 香菇 胡蘿蔔 青蔥 玉米	香炸雞排★ 雞排 杏仁片	有機小白菜	綠豆西谷米 綠豆 西谷米	4.7	2.0	1.2	2.0	1.0			619
4/19	五	五穀飯	筍片燒肉 豬肉 大白菜 脆筍片 青蔥	老皮嫩肉 豆腐 青蔥 大蒜 甜椒(紅包)	油菜	海芽蛋花湯 海芽 雞蛋	4.5	3.2	1.3	2.0	1.0			674
4/22	一	南瓜飯	塔香豆腐魚丁★ 水鯊魚 豆腐 九層塔 茼蒿子	冬瓜燴黑輪 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪 毛豆仁	有機高麗菜	冬菜粉絲湯 冬菜 冬粉 金針菇 大骨	5.5	2.6	1.5	2.0		0.8		776
4/23	二	有機白飯	醬燒豬排 豬里肌	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機小松菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.7	3.0	1.3	2.0	1.0			677
4/24	三	小米飯	壽喜燒 豬肉 高麗菜 洋蔥 杏鮑菇 木耳	客家小炒 豆干 魷魚 胡蘿蔔 肉絲 青蔥	油菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 大骨 肉骨茶包	4.5	3.2	1.6	1.0	1.0			636
4/25	四	糙米飯	烤肉醬雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	白菜魚羹燴 大白菜 胡蘿蔔 木耳 虱目魚羹	有機小白菜	海芽豆腐湯 乾海芽 豆腐 薑	4.5	2.5	1.8	1.0	1.0		1.0	686
4/26	五	胚芽飯	馬鈴薯嫩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	什錦炒寬粉 高麗菜 炸豆包 豬肉 寬粉 木耳 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	酸辣湯 白蘿蔔 木耳 豆腐 胡蘿蔔 大骨	4.8	2.2	1.6	1.0	1.0			602
4/29	一	芝麻飯	豆瓣雞丁 雞肉 豆薯 甜椒(紅皮) 洋蔥 青蔥	百頁雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機荷蘭白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 魚丸	4.6	2.1	2.0	1.0	1.0			593
4/30	二	有機白飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	海芽蒸蛋 雞蛋 乾海芽	有機山菠菜	白菜味噌湯 大白菜 洋蔥	4.5	2.5	1.2	1.0	1.0			588

○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4月各年級用餐日數及金額 單價60元			
一年級二年級	2、9、16、23、30	5	300
三年級	1、2、8、9、11、15、16、18、22、23、25、29、30	13	780
四年級	1、2、8、9、11、15、16、18、22、23、25、29、30	13	780
五年級	1、2、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、29、30	16	960
六年級	1、2、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、29、30	16	960
特教班	1、2、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、29、30	16	960
4月課輔班			
星期一	1、8、15、22、29	5	300
星期三	3、10、17、24	4	240
星期四	11、18、25	3	180
星期五	12、19、26	3	180

木耳-腸道保健好幫手

在家吃飯或吃營養午餐的時候是不是常常看到黑黑QQ的木耳呢?木耳因為生於腐木上,形狀像動物的耳朵,因此得名。木耳是一種常見種食用菌,也具有低熱量跟高膳食纖維的特性,每100g新鮮木耳的熱量只有24大卡,但卻含有7.4克的膳食纖維,是對抗便秘的好法寶之一!

除了黑木耳外,還有一種長得白白的木耳,稱謂白木耳。常常會被做成小朋友最愛的甜湯,喝起來QQ滑滑的令人停不下手。但是常常有人以為是因為木耳有膠原蛋白才會吃起來QQ的,以為吃木耳可以補充臉上的膠原蛋白,但其實膠原蛋白動物性的食物才有喔,木耳之所以QQ的是因為含有豐富的水溶性膳食纖維,所以並不能形成形成膠原蛋白喔。

木耳所含的水溶性膳食纖維雖然不能補充臉上的膠原蛋白,可是卻有很多其他的好處,例如:延緩血糖上升、增加大便的水份,讓排便更順暢、充當腸道中好菌的養分,幫助維持腸道的健康。

資料來源:農業部