

臺北市雙園國民小學113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	豆漿	熱量
5/1	三	燕麥飯	青花炒雞丁 雞肉 花椰菜 豆干 甜椒(紅皮)	黃瓜繪鮮菇 大黃瓜 胡蘆筍 木耳 香菇 杏鮑菇 鴻喜菇	油菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	2.3	2.0	1.0	1.0			597
5/2	四	糙米飯	飄香帶骨豬腿肉 豬柳腿	甜條高麗菜 高麗菜 甜不辣 木耳 胡蘆筍	有機小松菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋葱	4.8	2.0	1.5	2.0	1.0			634
5/3	五	胚芽飯	豆乳雞 雞肉 馬鈴薯 米血 九層塔	魚香豆腐 豆腐 豬肉 胡蘆筍 甜椒(青皮) 蔥 大蒜	大陸妹	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 洋葱	5.0	3.2	1.2	2.0	1.0			706
5/7	二	特餐	有機金滑菇咖哩燴烏龍 烏龍麵 有機金滑菇 高麗菜 洋葱 胡蘆筍 玉米 杏鮑菇 豬肉	香酥魚排 水蜜桃	有機黑葉白菜	綠豆芋圓湯 綠豆 芋圓	5.2	2	1.5	2.0	1.0			662
5/8	三	胚芽飯	獵人燉雞 雞肉 馬鈴薯 番茄 洋葱	豆芽炒豆包 綠豆芽 豬肉 炸豆包 木耳 胡蘆筍	大陸妹	南瓜蔬菜湯 高麗菜 南瓜 洋葱 大蒜	4.8	2.2	1.9	1.0	1.0			610
5/9	四	燕麥飯	咕咾雞 雞肉 豆腐 木耳 胡蘆筍 鳳梨罐頭	翡翠蒸蛋 雞蛋 青江菜	有機油江菜	白菜木耳湯 大白菜 木耳 大骨	4.5	3	1.4	1.0			1.0	643
5/10	五	糙米有機飯	京醬豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘆筍 洋葱 豆干片	雙花繪甜條 青花菜 花椰菜 甜不辣 木耳 胡蘆筍	油菜	黃芽肉絲湯 黃豆芽 豬肉 大骨	4.5	2.2	2.1	1.0	1.0			594
5/13	一	燕麥飯	蒙古炒肉 豬肉 高麗菜 綠豆芽 洋葱 胡蘆筍	關東煮 白蘿蔔 胡蘆筍 油豆腐 紫菜 香菇	有機小白菜	四神湯 馬鈴薯 山藥 小蔥仁 大骨 四神包	4.7	2.3	1.7	1.0	1.0			603
5/14	二	有機白飯	三杯雞 雞肉 豆干 杏鮑菇 胡蘆筍 九層塔	番茄芋芋炒蛋 雞蛋 番茄 馬鈴薯 玉米	有機空心菜	鮮蔬米粉湯 大白菜 米粉 木耳 豬肉 蝦皮	4.8	3.4	1.2	1.0		0.8		718
5/15	三	小米飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘆筍 洋葱	客家小炒 豆干 魷魚 胡蘆筍 豬肉 木耳 青蔥	青江菜	白菜豆腐湯 大白菜 豆腐 大骨	4.5	3.0	1.6	1.0	1.0			625
5/16	四	芝麻有機飯	椒鹽魚丁 水蜜桃 丁瓜	白菜油腐煲 大白菜 魚粉 油豆腐 胡蘆筍 木耳 葱根	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.0	2.2	1.4	2.0	1.0			656
5/17	五	胚芽飯	蒜頭香菇雞 雞肉 白蘿蔔 洋葱 香菇 大蒜	玉米總匯 玉米 馬鈴薯 豬肉 胡蘆筍 毛豆	油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	5.6	2.1	1.5	1.0	1.0			650
5/20	一	蕎麥飯	年糕炒豬 豬肉 白蘿蔔 胡蘆筍 洋葱 年糕	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機高麗菜	絲瓜魚丸湯 絲瓜 魚丸 大骨	4.7	3.1	1.3	1.0			1.0	577
5/21	二	有機白飯	蔥香肉燥 豬肉 豆腐 洋葱 紅葱頭 青蔥	黃瓜繪貢丸 大黃瓜 胡蘆筍 木耳 貢丸	有機白莧菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米罐頭	4.8	2.2	1.9	1.0	1.0			610
5/22	三	小米飯	烤肉醬雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘆筍 洋葱 青蔥	螞蟻上樹 高麗菜 豆干 胡蘆筍 木耳 青蔥	小白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	4.5	2.3	1.8	1.0	1.0			592
5/23	四	特餐	什錦炒麵 白油麵 高麗菜 雞蛋 豬肉 洋葱 胡蘆筍 玉米 杏鮑菇	蒜香炸雞排 雞排 大蒜	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯 豆腐 洋葱 味噌	4.7	2.6	1.2	2.0	1.0			652
5/24	五	南瓜飯	番茄燉豬 豬肉 番茄 馬鈴薯 胡蘆筍	椒麻豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 大蒜 青蔥	大陸妹	魚干鮮蔬湯 高麗菜 洋葱 小魚乾	4.6	3.2	1.6	2.0	1.0			688
5/27	一	芝麻飯	打拋豬 豬肉 豆干 豆腐 胡蘆筍 洋葱 九層塔	麻香甘藍 高麗菜 洋葱 胡蘆筍 金針菇 木耳 雞肉	有機空心菜	冬瓜仙草QQ湯 冬瓜 仙草 凍 凍 凍	5.5	2.3	1.9	1.0	1.0		1.0	747
5/28	二	有機白飯	蔥燒豬排 豬里肌 青蔥	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘆筍 洋葱 玉米 毛豆	有機小白菜	什錦羹湯 大白菜 木耳 魚羹 蝦皮	4.2	2.0	1.3	2.0	1.0			587
5/29	三	薏仁飯	豆瓣炒雞 雞肉 豆腐 胡蘆筍 洋葱	鮮炒三絲 綠豆芽 白干絲 海帶絲 胡蘆筍 洋葱 青蔥	青江菜	羅宋湯 番茄 馬鈴薯 高麗菜 大骨	4.6	2.6	2.0	1.0	1.0			620
5/30	四	糙米飯	柴香海鮮燴 水蜜桃 豬肉 魷魚 高麗菜 洋葱 胡蘆筍	絲瓜炒蛋 雞蛋 絲瓜 胡蘆筍 玉米	有機山菠菜	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.5	3	1.8	1.0		0.8		
5/31	五	小米飯	鹽水雞 雞肉 高麗菜 洋葱 胡蘆筍	三杯什錦 油豆腐 白花茶 米血 杏鮑菇 青蔥 薑 九層塔	油菜	海芽菇湯 金針菇 乾海芽 薑絲	4.7	2.4	1.6	1.0	1.0			

○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。 ★:5/13供應堅果包

112學年度第2學期5月各年級用餐日數及金額 單價60元			
一年級二年級	2、7、14、21、28	5	300
三年級	2、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30	12	720
四年級	2、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30	12	720
五年級	2、3、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30、31	17	1020
六年級	2、3、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30、31	17	1020
特教班	2、3、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30、31	17	1020
5月課輔班			
星期一	13、20、27	3	180
星期三	1、8、15、22、29	5	300
星期四	2、9、16、23、30	5	300
星期五	3、10、17、24、31	5	300

金針菇跟金滑菇 傻傻分不清

說到明天見(See You Tomorrow)大家會想到什麼蔬菜呢?是不是細細長長,吃火鍋常常會看到的「金針菇」呢!金針菇之所以難消化,是因為它含有幾丁質多醣體,這種成分金針菇細胞壁的主要成分。這種物質人體無法分解,因此金針菇就算經過了完整的人體消化,仍然可以在廁所與我們再次相見。

金針菇雖然看似難以消化,但裡面很多的營養成分,如水溶性多醣、維生素和蛋白質等,仍然可以被我們人體吸收,且金針菇難消化的特性還可以幫助腸道蠕動,還可以預防便秘又增加飽足感。

大家有沒有在市場或超市看到一種長的像金針菇,但是顏色卻是深黃色的菇菇,可別以為是放太久或壞掉的金針菇喔!它可能是金針菇的兄弟「金滑菇」。金滑菇是由金針菇交配出的新品種,口感很像金針菇,但比金針菇爽脆。金滑菇本身會釋放出多醣體,因此外觀濕潤,且甜度較高,因此只要少許調味料,就可以做出一盤好菜。

金滑菇跟金針菇相比,雖然熱量稍微低一些,而蛋白質高一點點,但是其實營養是差不多的,都是低熱量高蛋白的菇類。下次看到這兩種菇菇時,記得都要好好吃下肚子喔,讓這對菇菇兄弟一起幫助我們整頓腸道喔!

資料來源: <https://www.rdcouple.com/>、<https://ag.nantou.gov.tw/>