

臺北市雙園國民小學112年1月 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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
1/3	二	有機白飯	親子丼 雞肉 洋蔥 高麗菜 雞蛋	筑前煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 香菇 油豆腐	有機荷葉白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜 玉米	4.6	2.4	1.8	1.0	1.0			604
1/4	三	糙米飯	鐵板豬柳 豬肉 白蘿蔔 花椰菜 洋蔥 紅甜椒	麻婆豆腐 豆腐 木耳 香菇 豬肉 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	番茄金茸湯 番茄 金針菇	4.5	3.0	1.7	1.0	1.0			628
1/5	四	小米飯	豆鼓雞丁 雞肉 洋蔥 結頭菜 胡蘿蔔	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機菠菜	紅豆地瓜QQ湯 紅豆 地瓜 QQ圓	5.1	3.0	1.3	1.0	1.0			660
1/6	五	燕麥飯	三杯魚丁 烏魚 豆腐 九層塔 薑	椰香咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 毛豆	油菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	5.0	2.5	1.3	2.0	1.0		1.0	753
1/7	六	胚芽飯	打拋豬 豬肉 豆薯 番茄 洋蔥 九層塔	雙花百頁 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.0	1.8	1.0	1.0			575
1/9	一	地瓜飯	孜然魚排 水鯊魚排	高麗菜豆腐褒 高麗菜 豆腐 雞蛋 木耳 胡蘿蔔	有機青松菜	魚干雞湯 小魚乾 白蘿蔔 雞肉	4.5	2.6	1.7	2.0	1.0			651
1/10	二	有機白飯	南瓜燉肉 豬肉 南瓜 洋蔥 胡蘿蔔	義式洋芋炒蛋 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 雞蛋	有機蘿蔓萵苣	鮮蔬湯 高麗菜 番茄	5.1	2.7	1.4	1.0		0.8		706
1/11	三	胚芽飯	烤肉醬肉片 豬肉 洋蔥 綠豆芽 黃甜椒	柴香油腐燒 油豆腐 白蘿蔔 木耳 香菇	高麗菜	玉米結頭湯 結頭菜 玉米	4.6	2.6	1.8	1.0	1.0			615
1/12	四	特餐	咖哩拌烏龍麵 烏龍麵 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 玉米 番茄	酥炸豬排 豬里肌	有機山萵蒿	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇	4.6	2.0	1.7	2.0	1.0			625
1/13	五	糙米飯	年糕雞 雞肉 洋蔥 白蘿蔔 年糕	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 魚丸	油菜	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦米	4.8	2.0	1.7	1.0	1.0			594
1/16	一	小米飯	三杯雞 雞肉 洋蔥 豆干 胡蘿蔔 薑 九層塔	黑輪燴冬瓜 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	有機小松菜	豆腐味噌湯 豆腐 高麗菜	4.5	2.5	1.6	1.0	1.0			598
1/17	二	有機白飯	炸魚薯條 水鯊魚 馬鈴薯	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯 洋蔥	有機小白菜	珍珠奶茶 紅茶 奶粉 粉圓	4.7	3.0	1.3	2.0	1.0			677
1/18	三	燕麥飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 豬血糕	沙茶凍腐 凍豆腐 寬粉 大白菜 木耳 青蔥	青江菜	海帶蘿蔔湯 海帶結 白蘿蔔	4.8	2.5	1.6	1.0	1.0			619
1/19	四	五穀飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 薑 大蒜	甜條蘿蔔燒 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜不辣 油豆腐	有機廣島菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲	4.5	2.0	2.1	1.0	1.0			583

○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1學期1月各年級用餐日數及金額 單價50元			
一年級	二年級	3、10、17	3 150
三年級		3、5、9、10、12、16、17、19	8 400
四年級		3、5、9、10、12、13、16、17、19	9 450
五年級		3、5、6、7、9、10、12、13、16、17、19	11 550
六年級		3、5、6、7、9、10、12、13、16、17、19 (西餐扣一餐)	10 500
特教班		3、5、6、7、9、10、12、13、16、17、19	11 550
1月課輔班			
星期一	9、16		2 100
星期三	4、11、18		3 150
星期四	5、12		2 100
星期五	6、13		2 100
星期六	7		1 50