

臺北市雙園國民小學112年10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	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/2	一	五穀飯	椒鹽魚丁 水鯊魚 地瓜	筑前煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 甜不辣 香菇 油豆腐	有機空心菜	青菜蛋花湯 小白菜 高麗菜 雞蛋	5.1	2.2	1.7	2.0	1.0			671
10/3	二	有機白飯	壽喜燒 豬肉 黃豆芽 洋葱 胡蘿蔔 青蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機味美菜	豆腐味噌湯 豆腐 大白菜	4.6	3.1	1.3	1.0	1.0			630
10/4	三	小米飯	黑干燉豬 豬肉 黑豆干 洋葱 胡蘿蔔	沙茶竹筍 竹筍 豬肉 木耳 胡蘿蔔 青蔥	大陸妹	冬瓜魚羹湯 冬瓜 魷魚羹 薑	4.5	2.5	1.9	1.0	1.0			605
10/5	四	特餐	椰香咖哩炒飯 豬肉 胡蘿蔔 洋葱 玉米 豆腐 高麗菜 杏鮑菇	香烤雞翅 雞翅	有機荷葉白菜	綠豆仙草湯 綠豆 仙草 凍 米苔目	5.5	2.2	1.2	2.0	1.0			686
10/6	五	糙米飯	台式鹹酥雞 雞肉 地瓜 四季豆 九層塔	絲瓜燴豆腐 絲瓜 地瓜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	莧菜	番茄黃芽湯 番茄 黃豆芽 大骨	5.6	2.3	0.2	2.0		1.0		696
10/9		放假												
10/10		放假												
10/11	三	地瓜飯	瓜仔雞 雞肉 瓜仔 豆腐 洋葱	客家凍腐 高麗菜 凍豆腐 胡蘿蔔 木耳 冬粉 青蔥	莪白菜	南瓜洋葱湯 南瓜 馬鈴薯 洋葱 大骨	5.7	2.3	1.6	1.0	1.0			671
10/12	四	燕麥飯	孜然魚排 水鯊魚排	番茄豆腐炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機青松菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸	4.6	3.2	1.4	2.0		0.8		743
10/13	五	五穀有機飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	三杯鮑菇百頁 百頁豆腐 高麗菜 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋葱 薑	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.6	1.3	1.0	1.0			610
10/16	一	小米飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	絲瓜鮮菇燴 絲瓜 杏鮑菇 香菇 鴻喜菇 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	4.6	2.5	1.9	1.0	1.0			612
10/17	二	有機白飯	酥炸豬排 豬排	蒜炒甘藍 高麗菜 黑輪 木耳 胡蘿蔔 大蒜	有機小松菜	玉米濃湯 玉米 馬鈴薯 三色豆 奶粉 玉米罐頭	4.7	2.0	1.4	2.0			1.0	647
10/18	三	糙米飯	糖醋雞丁 雞肉 豆薯 胡椒(黃皮) 洋葱 胡蘿蔔	家鄉滷味 豆干 海带結 胡蘿蔔 白蘿蔔	青江菜	筍香肉絲湯 竹筍 肉絲 大骨	4.5	2.9	1.8	1.0	1.0			625
10/19	四	胚芽飯	蔥爆豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	翡翠蒸蛋 雞蛋 青江菜	有機白莧菜	甘藍味噌湯 高麗菜 豆腐	4.5	3.0	1.5	1.0	1.0			623
10/20	五	燕麥飯	泰式打拋豬 豬肉 豆腐 豆干 番茄 洋葱 九層塔	雙花百頁 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	大陸妹	田園青菜湯 高麗菜 小白菜 洋葱 大骨	4.5	2.4	2.1	1.0	1.0			605
10/23	一	芝麻飯	回鍋肉片 豬肉 高麗菜 豆干 青蔥	蘿蔔炒蛋 雞蛋 胡蘿蔔 洋葱 玉米	有機黑葉白菜	竹筍大骨湯 竹筍 大骨	4.5	3.2	1.6	1.0	1.0			636
10/24	二	特餐	茄汁通心粉 通心粉 番茄 豬肉 杏鮑菇 洋葱 玉米 胡蘿蔔	酥炸旗魚排 旗魚排	有機青松菜	珍珠奶茶 奶粉 紅茶 粉圓	5.0	2.2	1.3	2.0	1.0			654
10/25	三	地瓜飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋葱	黃芽絲 黃豆芽 白干絲 木耳 胡蘿蔔 青蔥	小白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.8	2.4	1.8	1.0	1.0			618
10/26	四	燕麥有機飯	鳳梨木耳雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳 鳳梨罐頭	韓式豆腐煲 高麗菜 豆腐 龍粉 洋葱 胡蘿蔔 青蔥	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	5.5	2.4	1.5	1.0	1.0		1.0	743
10/27	五	糙米飯	芋頭燒肉 豬肉 芋頭 龍筍片 胡蘿蔔	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 胡蘿蔔 木耳 洋葱	油菜	蝦味蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 金針菇 蝦米	5.7	2.1	1.8	1.0	1.0			665
10/30	一	麥片飯	蜜汁雞腿 雞腿	冬瓜燴魚羹 冬瓜 虱目魚羹 木耳 胡蘿蔔 金針菇	有機小白菜	麻香黃芽湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.6	2.0	1.8	2.0		0.8		687
10/31	二	有機白飯	印度咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	什錦黃瓜 大黃瓜 金針菇 木耳 胡蘿蔔 肉片	有機味美菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋	4.7	2.2	1.8	1.0	1.0			600

○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。 ★:10/3提供堅果包

112學年度第1學期10月各年級用餐日數及金額 單價60元				
一年級	二年級	3、17、24、31	4	240
三年級		2、3、5、12、16、17、19、23、24、26、30、31	12	720
四年級		2、3、5、12、16、17、19、23、24、26、30、31	12	720
五年級		2、3、5、6、12、13、16、17、19、20、23、24、26、27、30、31	16	960
六年級		2、3、5、6、12、13、16、17、19、20、23、24、26、27、30、31	16	960
特教班		2、3、5、6、12、13、16、19、20、23、24、26、27、30、31	15	900
10月課輔班				
星期一		2、16、23、30	4	240
星期三		4、11、18、25	4	240
星期四		5、12、19、26	4	240
星期五		6、13、20、27	4	240

柚子的營養小知識

剛過完中秋節，想必大家應該也吃了不少的柚子。柚子不只應景，還具有很高的營養價值。這邊跟大家介紹一下關於柚子的小知識。

柚子，又俗稱文旦。其肉厚多汁，酸甜香氣特殊的味道，常常令人愛不釋手。柚子富含維生素B1、B2、C、胡蘿蔔素、鉀、鈣、磷等微量元素，其中維生素C含量非常高，每100公克含有51.1毫克，是檸檬的1.5倍，同時膳食纖維也非常高，因此在中秋烤肉後來一份柚子，剛好可以幫助抗氧化同時促進排便。

柚子雖然營養價值高，但是也有一些禁忌要注意喔！，例如：慢性腎臟病因鉀離子需限量，建議一日4瓣文旦為限；胃潰瘍者與腸胃道手術後，因為柚子膳食纖維含量高不建議食用；最重要的是服用藥物時，不要食用柚子，因為柚子含有成分「呋喃香豆素(furanocoumarin)」，容易與部分藥品產生交互作用，可能增加藥物副作用，建議在服用特定藥物期間都要儘量避免攝取柚子，以避免不必要的藥物食物交互作用，或是在食用柚子前，請先諮詢過醫師喔！

資料來源：衛生福利部國民健康署