

臺北市雙園國民小學113年1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
1/2	二	有機白飯	迷迭香魚排 水鯊魚	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機小白菜	蝦味冬瓜湯 冬瓜 蝦皮	4.5	3.0	1.2	2.0		0.8		720
1/3	三	胚芽飯	蔥爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	哨子豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉 青蔥 大蒜	油菜	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇 香菇 大骨	4.5	2.8	1.5	1.0	1.0			612
1/4	四	五穀飯	香濃咖哩豬★ 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 南瓜子	甜條高麗菜 高麗菜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳	有機山萵蒿	紅豆紫米QQ湯 紅豆 紫米 QQ圓	5.8	2.0	1.7	1.0	1.0		1.0	747
1/5	五	南瓜飯	蠔油肉片 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 香菇	味噌蘿蔔煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 杏鮑菇	大陸妹	番茄洋芋湯 馬鈴薯 番茄 大骨	5.2	2.2	2.0	1.0	1.0			640
1/8	一	芝麻飯	椒鹽魚丁 水鯊魚 地瓜	南瓜玉米蛋 雞蛋 南瓜 玉米	有機荷葉白菜	味噌海芽魚干湯 黃豆芽 乾海芽 魚干	4.3	3.0	1.2	2.0			1.0	669
1/9	二	有機白飯	打拋豬 豬肉 豆薯 番茄 胡蘿蔔 洋蔥	雙花油腐 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 油豆腐	有機蘿蔓萵苣	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.5	2.1	2	1.0	1.0			586
1/10	三	糙米飯	醬爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	油片辦黃芽 黃豆芽 木耳 胡蘿蔔 油片絲	青江菜	白菜蛋花湯 大白菜 雞蛋	4.5	2.2	1.9	1.0	1.0			589
1/11	四	胚芽飯	蜜汁雞腿 雞腿	蛋酥白菜 大白菜 雞蛋 肉絲 木耳 胡蘿蔔	有機菠菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	2.1	2.0	1.0	1.0			586
1/12	五	燕麥飯	筍片燒豬 豬肉 脆筍片 白蘿蔔 青蔥	鮮蔬洋芋★ 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 年糕 番茄 培根 核桃	小白菜	蝦味豆腐湯 豆腐 高麗菜 蝦皮	5.0	2.2	1.5	1.0	1.0			614
1/15	一	麥片飯	唐揚雞★ 雞肉 馬鈴薯 地瓜 杏仁片	菠菜蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機山萵蒿	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	4.8	3.0	1.2	2.0		0.8		741
1/16	二	特餐	古早味蔥油拌麵 白油麵 豬肉 豆薯 洋蔥 杏鮑菇 紅蔥頭	香炸豬排 豬排	有機高麗菜	綠豆仙草湯 綠豆 仙草	5.0	2.5	1.2	2.0	1.0			668
1/17	三	小米飯	海結燒雞 雞肉 結頭菜 海帶結 洋蔥	什錦豆芽 綠豆芽 豬肉 炸豆皮 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮	4.5	2.1	2.1	1.0	1.0			588
1/18	四	五穀飯	什錦海鮮燴 水鯊魚 豬肉 魷魚 高麗菜 洋蔥 胡蘿蔔	雙花貢丸 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 貢丸	有機A菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.6	2.2	2	1.0	1.0			598
1/19	五	糙米有機飯	鳳香糖醋雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥 鳳梨罐頭	泡菜冬粉 大白菜 木耳 冬粉 乾海芽 豬肉	油菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	5.3	2.0	1.9	1.0	1.0			634

○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1學期1月各年級用餐日數及金額 單價60元					
一年級二年級	2、9、16			3	180
三年級	4、8、9、11、15、16、18			7	420
四年級	4、8、9、11、15、16、18			7	420
五年級	2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19			11	660
六年級	2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19			11	660
特教班	2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19			11	660
1月課輔班					
星期一	8、15			2	120
星期三	3、10、17			3	180
星期四	4、11、18			3	180
星期五	5、12			2	120