

臺北市雙園國民小學114年9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	種子果類	油脂與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
9/1	一	芝麻飯	親子丼 雞肉 高麗菜 雞蛋 洋蔥	老皮燉肉 豆腐 甜椒 大蒜	有機黑葉白菜	海芽味噌湯 乾海芽 洋蔥	4.5	3.8	1.2	1.1	1.0				663
9/2	二	有機白飯	香菇肉燥 豬肉 絞豆干 香菇 洋蔥 紅蔥頭	雙花肉片 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉	有機空心菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.7	1.6	1.0	1.0				609
9/3	三	麥片飯	醬燒雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 玉米	高麗菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲	5.1	2.6	1.5	1.0					579
9/4	四	胚芽飯	椒鹽魚丁 水鯊魚 馬鈴薯	絲瓜炒蛋 雞蛋 絲瓜 木耳 胡蘿蔔	有機白莧菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米澱粉	5.0	3.2	1.3	2.0	1.0				708
9/5	五	小米飯	匈牙利燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	黃瓜魚丸 大黃瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	莪白菜	麻油鮮蔬湯 高麗菜 洋蔥 大骨	4.8	2.1	1.9	1.0	1.0				602
9/8	一	麥片飯	黑胡椒豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米	有機小白菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇	5.0	2.5	1.5	1.0	1.0				629
9/9	二	特餐	咖哩烏龍麵 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥 玉米 豬肉 杏鮑菇 毛豆	滷翅腿 翅小號 (1人2支)	有機油江菜	綠豆仙草湯 綠豆 仙草	5.3	2.3	1.2	1.0	1.0				632
9/10	三	地瓜飯	打拋豬 豬肉 豆薯 洋蔥 番茄 九層塔 大蒜	客家小炒 豆干 木耳 胡蘿蔔 魷魚 豬肉 西洋芹	空心菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	4.9	3.3	1.4	1.0					605
9/11	四	五穀飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	什錦炒竹筍 竹筍 胡蘿蔔 木耳 甜不辣 豬肉 大蒜	有機黑葉白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.7	2.1	1.7	1.0		0.8			654
9/12	五	芝麻飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 杏鮑菇 老薑 九層塔	冬瓜燴黑輪 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	大陸妹	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.6	3.1	1.8	1.0	1.0				644
9/15	一	小米飯	鹽水雞腿 雞腿	咖哩鮮蔬 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉	有機小松菜	番茄蛋花湯 番茄 豆薯 雞蛋	5.1	3.4	1.0	1.0	1.0		1.0		758
9/16	二	有機白飯	香酥魚丁 水鯊魚丁 馬鈴薯	什錦凍腐 高麗菜 凍豆腐 洋蔥 胡蘿蔔 玉米	有機空心菜	南瓜濃湯 南瓜 洋蔥 玉米	5.1	2.6	1.3	2.0	1.0				681
9/17	三	麥片飯	豆瓣炒雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	紹子豆腐 豆腐 豬肉 胡蘿蔔 木耳	青江菜	海結薑絲湯 白蘿蔔 海帶結 薑絲	4.7	3.5	1.3	1.0					599
9/18	四	糙米飯	紅燒豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機荷葉白菜	甘藍味噌湯 高麗菜 洋蔥 味噌	4.5	2.7	1.5	1.0	1.0				604
9/19	五	胚芽飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 油豆腐 香菇	小白菜	海芽鮮菇湯 乾海芽 金針菇 雞蛋 大骨	4.5	3.2	1.6	1.0	1.0				634
9/22	一	蕎麥飯	海結燒雞 雞肉 白蘿蔔 海帶結 胡蘿蔔	沙茶鮮蔬 青花菜 豆干 豬肉 胡蘿蔔 有機黑木耳	有機白莧菜	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓	5.3	2.8	1.7	1.0	1.0				671
9/23	二	有機白飯	香香豬排 豬肉	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機黑葉白菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸 大骨	4.9	2.4	1.3	1.0	1.0				614
9/24	三	南瓜飯	冬瓜燉雞 雞肉 冬瓜 蔴冬瓜 薑絲	蜜汁豆干 黑豆干 地瓜 胡蘿蔔 白芝麻	大陸妹	榨菜豆芽湯 綠豆芽 榨菜	5.1	3.5	1.5	1.0					631
9/25	四	特餐	上海菜飯 油菜 杏鮑菇 胡蘿蔔 洋蔥 玉米 毛豆 豬肉	避風塘炸雞 雞肉 馬鈴薯 大蒜	有機空心菜	竹筍湯 竹筍 金針菇 大骨	4.5	2.7	1.5	2.0		0.8			707
9/26	五	五穀飯	烤肉醬豬丁 豬肉 豆薯 甜椒 洋蔥	什錦豆腐 豆腐 筍片 胡蘿蔔 木耳 玉米	油菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 大骨	5.0	2.5	1.3	1.0	1.0				625
9/29	一	教師節補假													
9/30	二	有機白飯	照燒肉片 豬肉 高麗菜 杏鮑菇 洋蔥	翡翠蒸蛋 雞蛋 油菜	有機白莧菜	味噌豆腐湯 豆腐 高麗菜 味噌	4.5	2.9	1.4	1.0	1.0				614

○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。

●本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

114學年度第1學期9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、4、8、9、11、15、16、18、22、23、25、30	13		780
四年級	1、2、4、8、9、11、15、16、18、22、23、25、30	13		780
五年級	1、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、30	17		1020
六年級	1、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、30	17		1020
特教班	1、2、4、5、8、9、11、12、15、16、18、19、22、23、25、26、30	17		1020
9月課輔班				
星期一	1、8、15、22	4		240
星期三	3、10、17、24	4		240
星期四	4、11、18、25	4		240
星期五	5、12、19、26	4		240

苦瓜愈「苦」愈「補」嗎？

苦瓜的苦味來源

主要來自果實囊腔白色內膜所含的「葫蘆素」及「苦瓜素」，不同品種的苦瓜，苦度有所不同，並非愈苦代表愈營養喔！

臺灣苦瓜全年皆可生產，常見品種依苦度排行，以“蘋果苦瓜”苦味最淡，其次為“白玉苦瓜”，再來是“大青苦瓜”，最後是苦味最重的“山苦瓜”。

苦瓜家族皆富含維生素C、膳食纖維及低熱量等特色，可依想做的料理類型或個人喜好，挑選不同品種的苦瓜。炎炎夏季，來盤清爽的苦瓜料理消消暑，享受「苦苦甘甘」的苦瓜好韻味吧！

資料來源: 食農教育資訊整合平台