

臺北市雙園國民小學114年10月午餐菜單														
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	果糖類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/1	三	南瓜飯	花生燉豬 豬肉 白蘿蔔 洋葱 花生	蒜香炒豆腐 小四角油豆腐 甜不辣 高麗菜 胡蘿蔔	青江菜	鵝瓜金茸湯 鵝瓜 金針菇 大骨	4.5	2.5	1.8	1.0				541
10/2	四	糙米飯	蜜汁雞排 雞排	客家竹筍 竹筍 豆干 豬肉 胡蘿蔔 魷魚	有機小白菜	什錦蔬菜湯 高麗菜 洋葱 紅蘿蔔	4.5	3.6	1.5	1.0	1.0			656
10/3	五	五穀飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋葱	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 魚丸	大陸妹	菜頭大骨湯 白蘿蔔 玉米粒 大骨	4.8	2.0	1.9	1.0	1.0			599
10/6	一	中秋節補假												
10/7	二	有機白飯	椒鹽魚排 魚排	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機黑葉白菜	鮮菇紫菜湯 金菇 大白菜 紫菜 大骨	4.5	2.5	1.5	2.0	1.0			640
10/8	三	胚芽飯	黑胡椒雞丁 雞肉 豆腐 胡蘿蔔 洋葱	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	小白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	5.3	3.3	1.4	1.0				633
10/9	四	蕎麥飯	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	雙花百頁 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 白頁豆腐 玉米	有機白松菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜 洋葱 雞蛋	4.8	2.5	1.9	1.0	1.0			626
10/10	五	國慶日放假												
10/13	一	特餐	酢醬拌麵 豆干 杏鮑菇 雞肉 胡蘿蔔 洋葱 玉米	強匠豬排 豬排	有機味美菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.0	2.4	1.5	1.0	1.0			555
10/14	二	有機白飯	壽喜燒 豬肉 高麗菜 洋葱 香菇 胡蘿蔔	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機荷葉白菜	冬瓜QQ湯 冬瓜 蹄 蹄 蹄	5.5	2.7	1.2	1.0		0.8		727
10/15	三	芝麻飯	筍乾燒雞 雞肉 筍乾 白蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 雞肉	空心菜	麻香甘藍湯 高麗菜 洋葱 大骨	4.5	3.3	1.5	1.0				579
10/16	四	燕麥飯	椒鹽魚丁 水煎魚 地瓜	黃瓜肉片 大黃瓜 豬肉 木耳 胡蘿蔔 黑輪	有機青菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	5.0	2.9	1.4	2.0	1.0			695
10/17	五	小米飯	年糕雞 雞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 芋頭	韓式豆腐煲 高麗菜 豆腐 雞粉 洋葱 胡蘿蔔	油菜	黃金金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	5.0	2.5	1.7	1.0	1.0			635
10/20	一	麥片飯	鹹酥雞 雞肉 地瓜 馬鈴薯 九層塔 大蒜	沙茶什錦凍豆腐 大白菜 凍豆腐 黑輪 雞肉 有機金針菇 胡蘿蔔	有機小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.9	3.0	1.4	2.0	1.0			692
10/21	二	有機白飯	五香滷雞腿 雞腿	咖哩洋芋 雞腿 胡蘿蔔 洋葱 雞肉 玉米粒	有機小松菜	白菜魚羹 大白菜 木耳 魚羹	5.1	3.4	1.3	1.0	1.0		1.0	763
10/22	三	五穀飯	回鍋肉片 豬肉 高麗菜 甜椒 洋葱	柴香蒸蛋 雞蛋 柴魚	青江菜	竹筍大骨湯 竹筍 大骨	4.5	2.7	1.5	1.0				546
10/23	四	薏仁飯	芋頭燒肉 豬肉 芋頭 大白菜 洋葱	紅卜洋蔥炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋葱 毛豆	有機山菠菜	鵝瓜玉米湯 鵝瓜 玉米 大骨	4.9	2.7	1.6	1.0	1.0			635
10/24	五	光復節補假												
10/27	一	地瓜飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 洋葱 甜椒	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機油江菜	玉米濃湯 玉米 馬鈴薯 三色豆 奶粉 玉米濃湯	4.7	2.7	1.3	1.0	1.0			615
10/28	二	特餐	古早味蛋炒飯 高麗菜 胡蘿蔔 杏鮑菇 玉米 雞肉 毛豆	香酥旗魚排 旗魚排	有機青菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 大骨	4.5	2.6	1.5	1.0	1.0			600
10/29	三	黃豆飯	豆香肉燥 豬肉 豆干 豆腐 洋葱 紅蔥頭	鵝瓜肉片 鵝瓜 胡蘿蔔 木耳 雞肉	高麗菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋葱 味噌	4.5	3.5	1.8	1.0				597
10/30	四	芝麻飯	京醬肉柳 豬肉 白蘿蔔 洋葱 胡蘿蔔 青椒	白菜肉片 大白菜 豬肉 木耳 胡蘿蔔 炸豆包	有機荷葉白菜	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	5.3	2.5	1.9	1.0		0.8		720
10/31	五	糙米飯	香菇雞 雞肉 白蘿蔔 香菇	什錦玉米 玉米 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	空心菜	酸辣湯 雞蛋 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 木耳	5.2	2.6	1.5	1.0	1.0			646

○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10月各年級用餐日數及金額 單價60元				
一年級	二年級	7、14、21、28	4	240
三年級	7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30	11	660	
四年級	7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30	11	660	
五年級	1、2、3、7、8、9、13、14、15、16、17、20、21、22、23、27、28、29、30、31	20	1200	
六年級	1、2、3、7、8、9、13、14、15、16、17、20、21、22、23、27、28、29、30、31	20	1200	
特教班	1、2、3、7、8、9、13、14、15、16、17、20、21、22、23、27、28、29、30、31	20	1200	
10月課輔班				
星期一	13、20、27	3	180	
星期二	1、8、15、22、29	5	300	
星期四	2、9、16、23、30	5	300	
星期五	3、17、31	3	180	

入秋吃龍眼 常見龍眼大公開

入秋吃龍眼！你是我的眼~帶我領略四季的變換，常見龍眼大公開！
時間過得好快，一轉眼秋天即將到來！秋天也是龍眼的季節，今天就來跟大家介紹台灣常見的四種龍眼！

#五月龍眼
農曆五月最早成熟品種，果實中等、糖度高，適合鮮食！

#粉殼龍眼
臺灣最主要栽種品種，成熟時果皮上有大量果粉，適合鮮食或加工！

#韌蒂仔龍眼
果梗具有韌性，不易落果。果實大、果肉脆甜，適合鮮食、加工！

#十月龍眼
臺灣栽種最晚熟的品種，最晚到農曆10月可採收，果實碩大，甜度高！

從農曆5月到10月，都可以吃得到！從夏日香甜的龍眼，到秋冬滋補的桂圓，小小一顆，帶你領略季節的變化~

資料來源: 食農教育資訊整合平台