

臺北市雙園國民小學114年11月 學校午餐菜單														
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全 穀 類 豬 血	豆 魚 蛋 肉	蔬 菜 類	果 油 種 子 與 堅	水 果 類	乳 品 類	豆 漿	熱 量
11/3	一	芝麻飯	甘藷炸魚丁 水蜜魚地瓜	鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 玉米 乾海芽	有機小白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 小薏仁	4.4	3.4	1.5	2.0	1.0			684
11/4	二	特餐	古早味米粉湯 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 豬肉 紅蔥頭	豆乳雞 雞肉 馬鈴薯	有機黑葉白菜	芋泥包 芋泥包	4.1	2.3	1.3	1.0	1.0			550
11/5	三	胚芽飯	黑胡椒豬柳 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 豆干 甜椒	客家小炒 豆干 木耳 胡蘿蔔 鮭魚 肉絲	青江菜	紫菜白菜湯 大白菜 紫菜 大骨	4.5	3.5	1.6	1.0				591
11/6	四	麥片飯	香滷豬排 豬肉	什錦雙花 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉 小魚干	有機味美菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.3	1.6	1.0	1.0			587
11/7	五	五穀飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 條豆腐	黃瓜黑輪 大黃瓜 黑輪 豬肉 木耳 胡蘿蔔	油菜	海芽味增湯 乾海芽 羽豆芽 味增	4.5	2.4	1.8	1.0	1.0			597
11/10	一	地瓜飯	海鮮燴 水燴魚 豬肉 鮭魚 洋蔥 大白菜 豆腐	三杯什錦 白花椰子 木耳 米血 胡蘿蔔 杏鮑菇 九層塔	有機青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.3	1.8	1.0	1.0			592
11/11	二	有機白飯	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	冬瓜燴鮮姑 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 香菇 金針菇 魚丸	有機小白菜	仙草QQ 仙草 QQ圓	5.5	2.3	1.7	1.0		0.8		718
11/12	三	燕麥飯	豆豉雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥	彩繪玉米 玉米 馬鈴薯 毛豆 胡蘿蔔 豬肉	高麗菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨	5.1	2.8	1.4	1.0				588
11/13	四	五穀飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 洋蔥 胡蘿蔔	紅卜炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥 毛豆 玉米	有機白松菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯	5.0	2.7	1.5	1.0	1.0			640
11/14	五	糙米飯	糖醋雞丁 雞肉 豆瓣 胡蘿蔔 洋蔥	老皮嫩肉 豆腐 苗椒	大陸妹	麻油甘藍湯 高麗菜 金針菇 大骨	4.5	3.3	1.4	2.0	1.0			680
11/17	一	小米飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 蔭冬瓜	什錦有機杏鮑菇 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 有機杏鮑菇	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯 綠豆 小薏仁	5.3	2.3	1.8	1.0	1.0	1.0	731	
11/18	二	有機白飯	椒鹽魚排 水燴魚排	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米 毛豆	有機青松菜	鮮蔬湯 大白菜 黃豆芽 蕃茄 小魚干	4.9	2.3	1.0	2.0	1.0			645
11/19	三	薏仁飯	蒙古炒肉 豬肉 高麗菜 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 玉米粒	油菜	海芽蘿蔔湯 乾海芽 白蘿蔔	5.0	2.0	1.6	1.0				545
11/20	四	特餐	日式炒烏龍 豬肉 高麗菜 木耳 蛋 玉米 胡蘿蔔 洋蔥	烤雞排 雞排	有機小松菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸 大骨	5.3	3.5	1.5	1.0	1.0			706
11/21	五	燕麥飯	瓜仔肉 豬肉 豆瓣 洋蔥 胡蘿蔔	韓式冬粉 大白菜 冬粉 乾海芽 甜不辣 胡蘿蔔 洋蔥	小白菜	味增豆腐湯 豆腐 味增 大骨	5.5	2.2	1.7	1.0	1.0			654
11/24	一	校慶補假												
11/25	二	有機白飯	五香滷雞腿 雞腿	雪菜蒸蛋 雞蛋 油菜	有機味美菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米罐頭	4.8	3.9	1.0	1.0	1.0			678
11/26	三	麥片飯	照燒雞 雞肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉	空心菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	3.0	1.5	1.0				563
11/27	四	雜糧飯	薑汁肉片 豬肉 絲豆芽 洋蔥 胡蘿蔔 豆干	白菜年糕 大白菜 胡蘿蔔 木耳 年糕	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.8	2.2	1.9	1.0		0.8		670
11/28	五	胚芽飯	高昇排骨 豬肉 豆瓣 洋蔥 胡蘿蔔	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 小四角豆 豆腐 香菇	油菜	大滷湯 大白菜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.5	1.8	1.0	1.0			603

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○本學期一次堅果包，將於 11/4 (二) 提供。

○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學年度第一學期11月份各級課用日數及金額										單價60元								
一年級二年級	4	11	18	25						4	240							
三年級	3	4	6	10	11	13	17	18	20	24	25	27	12	720				
四年級	3	4	6	10	11	13	17	18	20	24	25	27	12	720				
五年級	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	16	960
六年級	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	16	960
特教班	3	4	6	7	10	11	13	14	17	18	20	21	24	25	27	28	16	960
11月份課輔班																		
星期一	3	10	1	7	2	4						4	240					
星期三	5	12	1	9	2	6						4	240					
星期四	6	13	2	0	2	7						4	240					
星期五	7	14	2	1	2	8						4	240					

二十四節氣 · 寒露 · 中秋過後 · 來吃點清淡的 · 一起來認識蕷苣家族吧！

前陣子中秋節，烤肉、月餅吃得太豐盛了嗎？是時候讓身體休息一下了，來一盤清爽的萐荀吧！

萵苣低熱量、高纖維，富含維生素與礦物質，是餐桌上最百搭的綠色好夥伴！清脆爽口，一口滿滿新鮮！不論涼拌、做沙拉，還是快炒、清燙，都合適！

但是你知道嗎？萐苣可不只有一種！A菜、美生菜、萐仔菜心，也都是萐苣家族的成員喔！

趁著寒露時節，讓餐桌也跟著轉換季節的步調，清爽一下吧！

#台灣蕷苣(又名A菜)
屬不結球蕷苣，適合清炒、沙

#福山萐蕷(由大陸妹正名)
屬半結球萐蕷，適合清炒、川

#美生菜
屬結球萐蕎，適合生食

#嫩莖萐苣(又名萐荀、萐荀屬莖用萐苣，適合醃漬

資料來源：食農教育資訊整合平台