

臺北市雙園國民小學115年1~2月 學校午餐菜單													
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	果油種子與堅果類	水果類	乳品類	豆漿類
1/1	四	元旦											
1/2	五	小米飯	烤肉醬豬丁 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	鹽水鮮蔬 花椰菜 青花菜 胡蘿蔔 百頁豆腐 玉米粒	高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.9	2.2	1.7	1.0	1.0		612
1/5	一	南瓜飯	佛跳牆 豬肉 脆筍片 大白菜 芋頭	彩燴玉米 玉米 毛豆 絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	有機福山萵苣	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲	5.3	2.0	1.6	1.0	1.0		626
1/6	二	有機白飯	香酥旗魚排 旗魚排	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機小白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 大骨	4.5	2.5	1.2	2.0	1.0	1.0	716
1/7	三	蕎麥飯	醬香炒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	三杯什錦 花椰菜 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 米血 九層塔	油菜	鮮菇紫菜湯 金耳 大白菜 紫菜 大骨	4.7	2.4	1.8	1.0			551
1/8	四	糙米飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 杏鮑菇 老薑 九層塔	蛋酥白菜 大白菜 胡蘿蔔 豬肉 木耳 雞蛋	有機山茼蒿	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬燴頭	4.7	2.6	1.6	1.0	1.0		617
1/9	五	胚芽飯	蠔油肉片 豬肉 高麗菜 洋蔥 香菇 胡蘿蔔	肉絲炒豆芽 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 炸豆包 豬肉	莖白菜	海芽味噌湯 乾海芽 洋蔥 味噌	4.5	2.3	1.9	1.0	1.0		594
1/12	一	麥片飯	香菇肉燥 豬肉 豆薯 洋蔥 香菇 紅蔥頭	甘藍炒有機杏鮑菇 高麗菜 有機杏鮑菇 胡蘿蔔 木耳 豆皮	有機荷葉白菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.3	2.0	1.0	1.0		597
1/13	二	有機白飯	椒麻雞 雞肉 馬鈴薯	蒸菜蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機高麗菜	紅豆甜湯 紅豆 紫米 QQ圈	5.5	3.0	1.0	2.0	1.0		725
1/14	三	小米飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	雙花肉片 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	青江菜	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	4.7	2.6	1.9	1.0			565
1/15	四	特餐	日式醬油炒烏龍 高麗菜 玉米 雞蛋 杏鮑菇 豬肉 胡蘿蔔 木耳	炸豬排 豬里肌	有機菠菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	5.0	2.0	1.6	2.0		0.8	710
1/16	五	糙米飯	鹽水雞 雞肉 青花菜 洋蔥 白蘿蔔 胡蘿蔔	喇子豆腐 豆腐 豬肉 紅椒 木耳	大陸妹	白菜蛋花湯 大白菜 雞蛋	4.5	3.0	1.3	1.0	1.0		618
1/19	一	地瓜飯	香烤雞翅 雞翅	照燒蔬菜燒 大白菜 寬粉 凍豆腐 香菇 胡蘿蔔	有機A菜	海芽蘿蔔湯 乾海芽 白蘿蔔	4.5	3.0	1.5	2.0	1.0		668
1/20	二	有機白飯	黑胡椒豬柳 豬柳 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	什錦甘藍 高麗菜 胡蘿蔔 豆干 木耳 豬肉	有機青江菜	黃芽鮮菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	2.3	2.2	1.0		0.8	662
1/21	三	燕麥飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血	家常油豆腐 油豆腐 筍片 綠豆芽 胡蘿蔔 木耳 豬肉	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.5	1.4	1.0			547
1/22	四	蕎麥飯	炸魚薯條 水魷魚丁 地瓜 馬鈴薯	紅卜炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥 毛豆 玉米	有機黑葉白菜	大滷湯 大白菜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	5.0	3.4	1.3	2.0	1.0		720
1/23	五	五穀飯	香濃咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	香香滷味 大溪豆干 白蘿蔔 魚丸 海帶結	高麗菜	結頭大骨湯 結頭菜 大骨	4.8	2.9	1.5	1.0	1.0		638
~~ 寒假 ~~													
2/23	一	芝蘭飯	蘿蔔燉肉 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	雙花有機黑綠菇 花椰菜 青花菜 豬肉 胡蘿蔔 有機黑綠菇	有機菠菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.2	1.9	1.0	1.0		589
2/24	二	特餐	蟹香拌麵 豆薯 豆干 洋蔥 玉米 杏鮑菇 胡蘿蔔 雞肉	古早味炸雞腿 雞腿	有機羅蔓萵苣	燒仙草 綠豆 粉圓 QQ圈 仙草汁	5.2	3.5	1.3	2.0	1.0		739
2/25	三	地瓜飯	左中榮雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 香菇	三杯油豆腐 小四角油豆腐 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 九層塔 薑片	油菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	4.5	2.9	1.6	1.0			560
2/26	四	小米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 金針菇 洋蔥 玉米粒	有機廣島菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.5	2.5	1.3	1.0		0.8	650
2/27	五	228連假											

○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01月各年級用餐日數及金額 單價60元			
一年級二年級	6、13、20	3	180
三年級	5、6、8、12、13、15、19、20、22	9	540
四年級	5、6、8、12、13、15、19、22	8	480
五年級	2、5、6、8、9、12、13、15、16、19、20、22、23	13	780
六年級	2、5、6、8、9、12、13、15、16、19、23	11	660
特教班	2、5、6、8、9、12、13、15、16、19、20、22、23	13	780
01月課輔班			
星期一	5、12、19	3	180
星期三	7、14、21	3	180
星期四	8、15、22	3	180
星期五	2、9、16	3	180

臺灣餐桌最常見的菜王，高麗菜！清炒到沙拉，怎麼吃都好吃！

其實，高麗菜的本名叫「甘藍」，甘藍的品種依外觀與口感，各具特色，有的外葉深綠，有的深紫，葉片有的柔嫩，有的略顯生硬，透過不同烹調方式，讓大家在各種料理中都能吃到新鮮又甜蜜的滋味。

「甘藍家族」裡的主要成員，分別是：普通甘藍(軟種、硬種)、紫甘藍和皺葉甘藍，他們各自都有最適合的料理方式！像是台灣最主要栽培的普通甘藍(軟種)，就非常適合快炒，也是臺灣餐桌最常見家庭料理！

普通甘藍<軟種>：
葉球蓬鬆，葉片柔軟，口感甜脆，適合清炒。

普通甘藍<硬種>：
葉球緊實，葉片纖維含量高。味道雖甜，但口感較生硬，適合做為水餃或包子內餡。

紫甘藍：
外葉平整綠中帶紅，因含花青素使葉球呈深紅色至紫色，清脆爽口，帶有甜味，拿來做沙拉生食，最對味！

皺葉甘藍：
外葉及內葉呈捲曲皺縮，葉球內部呈鮮黃色。口感柔軟較不清脆，風味中等，多以燉煮料理，火鍋裡的菜捲就是他！

你最喜歡怎麼吃呢？

資料來源: 食農教育資訊整合平台