

臺北市雙園國民小學115年04月 一~二年級午餐菜單

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	果油脂子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
4/1	三	芝麻飯	香菇肉燥 豬肉.豆干.洋葱. 香菇.紅蔥頭	黃瓜肉片 大黃瓜.玉米.豬肉. 胡蘿蔔.木耳	高麗菜	結頭大骨湯 結頭菜.大骨	4.1	2.2	1.5	1.0				491
4/2	四	燕麥飯	三杯雞 雞肉.米血.杏鮑菇. 胡蘿蔔.九層塔	香菇蒸蛋 液體蛋.香菇	有機荷葉白菜	海芽豆腐味噌湯 豆腐.乾海芽	4.3	3.0	1.2	1.0	1.0			601
4/3	五	兒童節放假												
4/6	一	清明節放假												
4/7	二	有機白飯 (一~二年級精選餐)	椒鹽金目鱸魚 金目鱸魚	番茄炒蛋 液體蛋.大番茄. 豆腐.玉米	有機小白菜	大滷湯 大白菜.脆筍絲. 紅蘿蔔.木耳	4.0	3.2	1.3	2.0	1.0			639
	塔香肉燥 豬肉.豆干. 九層塔.大蒜													
4/8	三	糙米飯	咖哩豬 豬肉.馬鈴薯. 胡蘿蔔.洋葱	鮮蔬肉片 高麗菜.豬肉.紅蘿蔔. 洋葱.木耳	青江菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜.大骨.薑	4.3	2.1	1.4	1.0				497
4/9	四	五穀飯	年糕雞 雞肉.年糕. 杏鮑菇.洋葱	關東煮 白蘿蔔.小四角油豆腐. 甜不辣.紅蘿蔔.香菇	有機高麗菜	綠豆仙草湯 仙草凍.綠豆	4.2	2.4	1.3	1.0	1.0			564
4/10	五	麥片飯	壽喜燒 豬肉.綠豆芽. 紅蘿蔔.洋葱	沙茶豆腐煲 豆腐.大白菜.金針菇 木耳.青蔥	油菜	味噌海芽湯 白蘿蔔.乾海芽	4.1	2.2	1.2	1.0	1.0			543
4/13	一	胚芽飯	日式咖哩雞 雞肉.馬鈴薯. 胡蘿蔔.洋葱	針菇雙花肉片 青花菜.花椰菜. 有機金針菇.紅蘿蔔.肉片	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 雞蛋.紫菜	4.3	2.2	1.4	1.0	1.0			562
4/14	二	特餐	上海菜飯 有機白米.青江菜. 玉米.豬肉.洋葱. 紅蘿蔔.油蔥酥	古早味豬排 調理豬里肌	有機味美菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜.魚丸	4.4	1.2	1.3	2.0		0.8		617
4/15	三	小米飯	瓜仔雞 雞肉.豆薯.紅蘿蔔. 洋葱.醃漬醬瓜	客家小炒 豆干片.胡蘿蔔. 豬肉.魷魚	大白菜	番茄黃芽湯 黃豆芽.大番茄.大骨	4.2	2.4	1.2	1.0				501
4/16	四	蕎麥飯	椒鹽魚丁 水鯊魚.地瓜. 馬鈴薯	海芽玉米蒸蛋 液體蛋.玉米粒.乾海芽	有機白松菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔.黑輪.大骨	4.1	2.3	1.3	2.0	1.0			596
4/17	五	糙米飯	蘿蔔滷肉 豬肉.白蘿蔔. 紅蘿蔔.洋葱	老皮嫩肉 豆腐.紅椒.青蔥.大蒜	莪白菜	鮮蔬湯 高麗菜.金針菇. 木耳.大骨	4.0	2.4	1.2	2.0	1.0			592
4/20	一	麥片飯	鐵板雞丁 雞肉.白蘿蔔. 豆干片.胡蘿蔔	南瓜炒蛋 液體蛋.南瓜	有機高麗菜	紫菜豆腐湯 豆腐.紫菜.大骨	4.1	2.4	1.2	1.0	1.0			554
4/21	二	有機米飯	打拋豬 豬肉.豆薯.大番茄. 洋葱.九層塔	鹽水鮮蔬 青花菜.白花菜. 凍豆腐.木耳.紅蘿蔔	有機山菠菜	珍珠奶茶 粉圓.紅茶包. 全脂奶粉	4.2	2.2	1.5	1.0	1.0		0.8	624
4/22	三	紫米飯	沙茶雞丁 雞肉.青花菜. 豆干片.紅椒	咖哩洋芋 馬鈴薯.紅蘿蔔. 洋葱.豬肉	油菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔.紅蘿蔔.大骨	4.3	2.3	1.1	1.0				500
4/23	四	糙米飯	照燒雞腿 雞腿	三杯什錦 杏鮑菇.小四角油豆腐.米 血.紅蘿蔔. 洋葱.九層塔	有機小白菜	番茄蛋花湯 雞蛋.大番茄	4.0	2.5	1.3	1.0	1.0			555
4/24	五	蕎麥飯	匈牙利燉豬 豬肉.馬鈴薯. 洋葱.大番茄	肉末玉米 白蘿蔔.玉米.豬肉. 胡蘿蔔.青蔥	青江菜	金茸白菜湯 大白菜.金針菇. 大骨	4.2	2.3	1.2	1.0	1.0			556
4/27	一	芝麻飯	蒲燒鯛魚 調理蒲燒鯛魚	回鍋高麗菜 高麗菜.豬肉.紅蘿蔔.木耳	有機味美菜	玉米濃湯 馬鈴薯.玉米.三色豆. 雞蛋.玉米醬罐頭. 奶粉	4.1	2.0	1.5	2.0	1.0			585
4/28	二	有機米飯	黑胡椒豬柳 豬肉.綠豆芽.洋葱. 紅蘿蔔	翡翠蒸蛋 液體蛋.油菜	有機荷葉白菜	味噌蔬菜湯 高麗菜.洋葱	4.0	2.5	1.2	1.0	1.0			553

4/29	三	胚芽飯	安東燉雞 雞肉.馬鈴薯.胡蘿蔔.洋蔥	韓式拌雜菜 冬粉.黃豆芽.油菜.豬肉.木耳.胡蘿蔔	小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜.大骨	4.2	2.3	1.3	1.0				498
4/30	四	特餐	蔥香乾拌麵 豆薯.豆干.洋蔥.玉米.杏鮑菇.紅蘿蔔.豬肉	鹽酥雞 雞肉.馬鈴薯.地瓜.九層塔	有機青松菜	黃瓜黑輪湯 大黃瓜.黑輪	4.4	2.4	1.2	2.0		0.8		680

○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2學期04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	天	240
三年級	2、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30				12	天	720
四年級	2、7、9、13、14、16、20、21、23、27、28、30				12	天	720
五年級	2、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30				15	天	900
六年級	2、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30				15	天	900
特教班	2、7、9、10、13、14、16、17、20、21、23、24、27、28、30				15	天	900
04月課輔班							
星期一	13、20、27				3	天	180
星期三	1、8、15、22、29				5	天	300
星期四	2、9、16、23、30				5	天	300
星期五	10、17、24				3	天	180

### 台灣鱸魚：優質蛋白神隊友！

鱸魚被稱為「開刀魚」，因為肉質細嫩、好消化，常被用來幫助身體恢復體力。其實平常多吃，也能讓我們更健康、更有精神！

#### 一、台灣鱸魚有哪些？

金目鱸（海水）：肉質細緻、味道鮮甜。

七星鱸（半鹹水）：常見於養殖，營養價值高。

☞ 不同品種都富含優質營養，是餐桌上的好選擇！

二、補腦提升專注力：含有 DHA，幫助大腦發育與記憶力，很適合需要專心上課、準備考試的同學。

三、護心又低負擔：富含不飽和脂肪酸，有助心血管健康。

四、優質蛋白助成長：蛋白質含量高，幫助肌肉與身體發育，且容易消化吸收，是成長期的好幫手。

五、聰明飲食小提醒：

(1) 均衡攝取六大類食物，不偏食才健康。

(2) 魚類每週可吃 2~3 次，補充優質蛋白質。

(3) 配合運動與充足睡眠，效果更好！

台灣鱸魚不分「男女老幼」是全家人的天然營養補品，更是補腦、護心、優質蛋白的健康神隊友！從今天開始，把鱸魚加入你的菜單，吃出聰明與活力吧！

資料來源: 食農教育資訊整合平台