

臺北市雙園國民小學115年04月三年級午餐菜單														
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全蛋雞鴨	豆魚蛋肉	蔬菜類	茶油椰子與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
4/1	三	芝麻飯	香菇肉燥 豬肉,豆干,洋蔥, 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 (三~六年級精選餐)	糖醋金目鱸魚 金目鱸魚 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	有機苜蓿白菜	海芽豆腐味噌湯 豆腐,乾海芽	4.3	3.2	1.2	2.0	1.0			657
4/3	五	兒童節放假												
4/6	一	清明節放假												
4/7	二	有機白飯	旗魚排 調理旗魚排	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,蘿蔔絲, 紅蘿蔔,木耳	4.0	3.0	1.3	2.0	1.0			628
4/8	三	糙米飯	咖哩豬 豬肉,馬鈴薯, 胡蘿蔔,洋蔥	鮮蔬肉片 高麗菜,豬肉,紅蘿蔔, 洋蔥,木耳	青菜	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,洋蔥	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,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,洋蔥	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,洋蔥	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,洋蔥, 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, 洋蔥,醃漬番瓜	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,洋蔥	老友燻肉 豆腐,紅椒,青蔥,大蒜	蒜白菜	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, 洋蔥,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, 洋蔥,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, 洋蔥,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	匈牙利燻豬 豬肉,馬鈴薯, 洋蔥,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,玉米澱粉,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,洋蔥, 紅蘿蔔	翡翠蒸蛋 液體蛋,油菜	有機苜蓿白菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,洋蔥	4.0	2.5	1.2	1.0	1.0			553
4/29	三	胚芽飯	安東燻雞 雞肉,馬鈴薯,胡蘿 蔔,洋蔥	韓式拌雞菜 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	臘酥雞 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

### 台灣鱈魚：優質蛋白神隊友！

鱈魚被稱為「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、台灣鱈魚有哪些？

金目鱈（海水）：肉質細嫩、味道鮮甜。

七星鱈（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！

台灣鱈魚不分「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，把鱈魚加入你的菜單，吃出聰明與活力吧！

資料來源：食農教育資訊整合平台