

| 臺北市雙園國民小學115年8~9月學校午餐菜單 |    |      |                                                |                                          |        |                              |     |     |     |     |       |     |     |    |     |
|-------------------------|----|------|------------------------------------------------|------------------------------------------|--------|------------------------------|-----|-----|-----|-----|-------|-----|-----|----|-----|
| 日期                      | 星期 | 主食   | 主菜                                             | 副菜                                       | 蔬菜     | 湯品                           | 雜糧類 | 蛋肉類 | 豆魚類 | 蔬菜類 | 堅果種子類 | 水果類 | 乳品類 | 豆漿 | 熱量  |
| 8/31                    | 一  | 胚芽飯  | 薑汁肉片<br>豬肉,綠豆芽,洋蔥,紅蘿蔔                          | 玉米蒸蛋<br>液體蛋,玉米粒                          | 有機空心菜  | 味噌豆腐湯<br>豆腐,高麗菜              | 4.2 | 2.8 | 1.2 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 606 |
| 9/1                     | 二  | 有機白飯 | 香菇肉燥<br>豬肉,豆干,香菇,豆薯                            | 木須冬瓜<br>冬瓜,紅蘿蔔,木耳,玉米粒                    | 有機白莧菜  | 綠豆QQ湯<br>綠豆,QQ圓,粉條           | 4.3 | 2.3 | 1.4 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 590 |
| 9/2                     | 三  | 糙米飯  | 咖哩雞<br>雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥                           | 竹筍肉絲<br>竹筍,豆干,紅蘿蔔,木耳,豬肉                  | 油菜     | 黃芽菇湯<br>黃豆芽,金針菇,大骨           | 4.2 | 2.4 | 1.3 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 586 |
| 9/3                     | 四  | 雜糧飯  | 香酥鱸魚×1<br>(精選餐)<br>金目鱸魚                        | 白菜豆腐煲<br>大白菜,豆腐,紅蘿蔔,香菇                   | 有機黑葉白菜 | 紫菜蛋花湯<br>雞蛋,紫菜               | 4.1 | 2.7 | 1.2 | 2.0 | 1.0   |     |     |    | 616 |
| 9/4                     | 五  | 胚芽飯  | 塔香雞丁<br>雞肉,馬鈴薯,豆干,九層塔                          | 雙花肉片<br>青花菜,白花菜,豬肉,紅蘿蔔,金針菇               | 青江菜    | 什錦羹湯<br>大白菜,魚羹,木耳            | 4.2 | 2.3 | 1.3 | 2.0 | 1.0   |     |     |    | 603 |
| 9/7                     | 一  | 芝麻飯  | 蔥爆豬柳<br>豬肉,豆干,豆薯,洋蔥,青蔥                         | 黃瓜甜條<br>大黃瓜,甜不辣,木耳,紅蘿蔔                   | 有機荷葉白菜 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋,乾海芽              | 4.1 | 2.4 | 1.4 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 582 |
| 9/8                     | 二  | 特餐   | 雪菜蛋炒飯<br>有機米,油菜,液體蛋,豬肉,洋蔥,玉米粒,紅蘿蔔,杏鮑菇,青蔥       | 照燒雞腿×1<br>(精選餐)<br>雞腿                    | 有機小松菜  | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜,薑,大骨             | 4.5 | 2.5 | 1.3 | 1.5 | 0.0   | 0.8 |     |    | 673 |
| 9/9                     | 三  | 燕麥飯  | 匈牙利燉豬<br>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥                         | 客家小炒<br>豆干,紅蘿蔔,木耳,豬肉,魷魚                  | 青江菜    | 金茸鮮蔬湯<br>高麗菜,洋蔥,金針菇,大骨       | 4.2 | 2.6 | 1.2 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 595 |
| 9/10                    | 四  | 糙米飯  | ★豆乳雞<br>雞肉,馬鈴薯,杏仁,九層塔,蒜                        | 南瓜炒蛋<br>液體蛋,南瓜,洋蔥,毛豆                     | 有機空心菜  | 蘿蔔黑輪湯<br>白蘿蔔,黑輪              | 4.1 | 2.8 | 1.2 | 2.0 | 1.0   |     |     |    | 621 |
| 9/11                    | 五  | 雜糧飯  | 清燉豬肉<br>豬肉,白蘿蔔,紅蘿蔔,洋蔥                          | 老皮燉肉<br>豆腐,紅椒,青蔥,蒜                       | 大陸妹    | 竹筍大骨湯<br>竹筍,大骨               | 4.1 | 2.7 | 1.3 | 2.0 | 1.0   |     |     |    | 618 |
| 9/14                    | 一  | 地瓜飯  | 親子丼<br>雞肉,高麗菜,雞蛋,洋蔥                            | 關東煮<br>白蘿蔔,油豆腐,紅蘿蔔,魚丸                    | 有機小白菜  | 南瓜濃湯<br>南瓜,洋蔥,玉米粒,大骨         | 4.3 | 2.4 | 1.4 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 596 |
| 9/15                    | 二  | 有機白飯 | 香濃咖哩豬<br>豬肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥                         | 黑輪高麗菜<br>高麗菜,紅蘿蔔,黑輪,木耳                   | 有機白莧菜  | 黃瓜大骨湯<br>大黃瓜,紅蘿蔔,大骨          | 4.2 | 2.3 | 1.5 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 586 |
| 9/16                    | 三  | 胚芽飯  | 年糕雞<br>雞肉,高麗菜,年糕,洋蔥,紅蘿蔔                        | 什錦玉米<br>白蘿蔔,玉米粒,三色豆,紅蘿蔔                  | 大陸妹    | 絲瓜金茸湯<br>絲瓜,金針菇,大骨           | 4.3 | 2.3 | 1.3 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 588 |
| 9/17                    | 四  | 糙米飯  | 京醬肉絲<br>豬肉,綠豆芽,金針菇,紅蘿蔔                         | 海芽蒸蛋<br>液體蛋,乾海芽                          | 有機味美菜  | 酸辣湯<br>白蘿蔔,豆腐,紅蘿蔔,木耳         | 4.2 | 2.8 | 1.2 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 606 |
| 9/18                    | 五  | 雜糧飯  | 醬燒小卷×2<br>(精選餐)<br>小卷,粉絲                       | 哨子豆腐<br>豆腐,豬肉,紅蘿蔔,青蔥,蒜                   | 空心菜    | 冬瓜薑絲湯<br>冬瓜,薑,大骨             | 4.1 | 2.6 | 1.2 | 1.5 | 1.0   |     | 0.8 |    | 654 |
| 9/21                    | 一  | 小米飯  | 蘿蔔滷肉<br>豬肉,白蘿蔔,香菇                              | 什錦雙花<br>(有機黑木耳)<br>青花菜,白花椰,有機木耳,百頁豆腐,紅蘿蔔 | 有機白莧菜  | 地瓜珍珠粉圓,地瓜                    | 4.2 | 2.4 | 1.4 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 589 |
| 9/22                    | 二  | 有機白飯 | 三杯雞<br>雞肉,米血,高麗菜,高麗菜                           | 番茄炒蛋<br>液體蛋,豆腐,大番茄,洋蔥                    | 有機空心菜  | 雙色蘿蔔湯<br>白蘿蔔,紅蘿蔔,大骨          | 4.1 | 2.8 | 1.3 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 601 |
| 9/23                    | 三  | 雜糧飯  | 照燒雞丁<br>雞肉,青花菜,大白菜                             | 絲瓜豆腐<br>絲瓜,豆腐,紅蘿蔔,香菇,金針菇                 | 油菜     | 玉米濃湯<br>馬鈴薯,玉米粒,三色豆,玉米醬罐頭,鮑魚 | 4.2 | 2.7 | 1.3 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 603 |
| 9/24                    | 四  | 特餐   | 日式壽喜燒<br>燴烏龍麵<br>烏龍麵,高麗菜,洋蔥,杏鮑菇,豬肉,紅蘿蔔,有機木耳,雞蛋 | 滷豬排×1<br>(精選餐)<br>豬排                     | 有機黑葉白菜 | 海芽蛋花湯<br>雞蛋,乾海芽              | 4.5 | 2.2 | 1.2 | 1.5 | 0.0   | 0.8 |     |    | 654 |
| 9/25                    | 五  | 中秋節  |                                                |                                          |        |                              |     |     |     |     |       |     |     |    |     |
| 9/28                    | 一  | 教師節  |                                                |                                          |        |                              |     |     |     |     |       |     |     |    |     |
| 9/29                    | 二  | 有機白飯 | 香酥旗魚排×1<br>調理旗魚排                               | 咖哩洋芋<br>馬鈴薯,板豆腐,紅蘿蔔,洋蔥,豬肉                | 有機白莧菜  | 黃瓜玉米湯<br>大黃瓜,玉米粒,大骨          | 4.3 | 2.2 | 1.2 | 2.0 | 1.0   |     |     |    | 602 |
| 9/30                    | 三  | 胚芽飯  | 打拋豬<br>豬肉,洋蔥,豆干,大番茄,九層塔                        | 木耳扁蒲<br>扁蒲,玉米粒,紅蘿蔔,木耳                    | 莖白菜    | 味噌蔬菜湯<br>高麗菜,洋蔥              | 4.1 | 2.4 | 1.5 | 1.5 | 1.0   |     |     |    | 584 |

○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，不適合作其過敏體質者食用

海產營養大集合！魚蝦貝類一起來

從115學年度起，營養午餐將加入更多海產類食材，餐桌上可能會看到金目鱸魚、台灣鯛、小卷、旗魚、白蝦、九孔鮑、虱目魚、鯖魚、烏魚等美味食材。認識海產的營養，讓我們一起聰明吃、健康長大！

一、魚類是優質蛋白質好朋友：魚肉富含優質蛋白質，可以幫助身體成長、維持肌肉與修補組織；鯖魚等魚類含有Omega-3脂肪酸，是身體需要的重要營養素。

二、蝦、貝類也很營養：白蝦、九孔鮑、小卷等海產含有蛋白質，也能提供鋅、鐵等營養素。不同海產各有特色，均衡、多樣化攝取最重要！

三、營養午餐這樣吃更棒：魚蝦海鮮搭配蔬菜、水果、全穀雜糧及乳品，營養更均衡。吃魚時要細嚼慢慢吃、注意魚刺，安全享用每一口。海產不只是美味，更是成長期的營養好朋友！期待在營養午餐中認識更多海洋食材，天天均衡吃，健康活力向前行！

資料來源：金農教育資訊整合平台