

臺北市雙園國民小學115年10月學校午餐菜單															
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	飲料類	蛋肉類	蔬菜類	水果類	乳品類	豆漿	數量		
10/1	四	糙米飯	黑胡椒豬柳 豬肉,綠豆芽, 紅蘿蔔,白蘿蔔	洋蔥玉米炒蛋 雞蛋,洋蔥,玉米粒	有機 小白菜	南瓜濃湯 南瓜,馬鈴薯, 洋蔥		4.6	2.8	1.2	1.5	1.0	634		
10/2	五	雜糧飯	瓜仔雞 雞肉,白蘿蔔, 洋蔥,香菇,清蒸西瓜	蠔燴上樹 高麗菜,粉絲,木耳, 紅蘿蔔,豬肉	青江菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜,大骨		4.7	2.3	1.3	1.5	1.0	616		
10/5	一	小米飯	回鍋肉片 豬肉,豆干,洋蔥, 紅蘿蔔,高麗菜	海芽蒸蛋 雞蛋,乾海芽	有機 空心菜	鮑瓜金茸湯 鮑瓜,金針菇, 大骨		4.5	2.8	1.3	1.5	1.0	629		
10/6	二	有機 白飯	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯, 紅蘿蔔,洋蔥	木須黃瓜 大黃瓜,黑輪, 玉米粒,木耳	有機 小松菜	白菜蛋花湯 大白菜,雞蛋		4.6	2.4	1.4	1.5	1.0	617		
10/7	三	燕麥飯	筍乾燒雞 雞肉,白蘿蔔,筍乾	什錦凍豆腐 高麗菜,凍豆腐, 紅蘿蔔,洋蔥,木耳	大陸妹	冬瓜大骨湯 冬瓜,薑,大骨		4.4	2.5	1.3	1.5	1.0	606		
10/8	四	特餐	鴨子豆腐烏龍麵 烏龍麵,大番茄, 洋蔥,玉米粒,豆腐, 豬肉,杏鮑菇	椒鹽旗魚×1 (精選餐) 旗魚	有機 小松菜	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜		4.8	2.2	1.2	2.0	1.0	637		
10/9	五	雙十國慶													
10/12	一	芝麻飯	照燒雞 雞肉,白蘿蔔, 洋蔥,紅蘿蔔	白菜燴魚羹 (有機金針菇) 大白菜,虱目魚羹, 有機金針菇,木耳, 紅蘿蔔,青蔥	有機 味美菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜,玉米粒, 大骨		4.4	2.4	1.4	1.5	0.0	0.8	663	
10/13	二	有機 白飯	蒜蓉蒸白蝦×3 (精選餐) 白蝦,蒜	番茄炒蛋 雞蛋,豆腐, 大番茄,洋蔥	有機 荷蘭白菜	珍珠奶茶 粉圓,全脂奶粉		4.3	2.6	1.3	1.5	1.0		604	
10/14	三	糙米飯	香菇肉燥 豬肉,香菇, 洋蔥,豆腐	三杯什錦 百頁豆腐,米血,紅蘿蔔, 海帶結,杏鮑菇,九層塔	油菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔,紅蘿蔔, 大骨		4.4	2.7	1.3	1.5	1.0	617		
10/15	四	雜糧飯	親子丼 雞肉,高麗菜, 洋蔥,雞蛋	雙花肉片 綠花椰,白花椰, 豬肉,紅蘿蔔,金針菇	有機 白松菜	酸辣湯 豆腐,筍絲, 紅蘿蔔,木耳		4.5	2.4	1.5	1.5	1.0	612		
10/16	五	胚芽飯	蒜泥白肉 豬肉,綠豆芽, 洋蔥,蒜	客家小炒 豆干,紅蘿蔔, 木耳,豬肉,魷魚	大陸妹	海芽蛋花湯 雞蛋,紫菜		4.4	2.6	1.4	1.5	1.0	614		
10/19	一	地瓜飯	★腰果雞丁 雞肉,豆干,洋蔥, 紅蘿蔔,腰果	咖哩鮮蔬 馬鈴薯,洋蔥, 青花菜,豆腐,紅蘿蔔	有機 小白菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜,魚丸		4.6	2.4	1.3	1.5	1.0	614		
10/20	二	特餐	番茄蛋炒飯 有機米,高麗菜, 雞蛋,大番茄,玉米粒, 豬肉,洋蔥	古早味豬排×1 (精選餐) 里肌肉排	有機 小松菜	豆腐味噌湯 豆腐		4.8	2.3	1.3	1.5	1.0	0.8	689	
10/21	三	雜糧飯	炸魚薯條 水氣魚,馬鈴薯,地瓜	柴香蒸蛋 雞蛋	青江菜	金茸白菜湯 大白菜,金針菇, 大骨		4.5	2.5	1.4	2.0	1.0	638		
10/22	四	胚芽飯	雙蔬燒肉 豬肉,白蘿蔔,紅蘿蔔	黑輪高麗菜 高麗菜,紅蘿蔔, 黑輪,木耳	有機 山菠菜	綠豆QQ 綠豆,QQ圓		4.6	2.3	1.5	1.5	1.0	614		
10/23	五	糙米飯	豆瓣雞 雞肉,豆干, 紅蘿蔔,杏鮑菇	老皮燉肉 豆腐,紅椒,蒜,青蔥	高麗菜	玉米飽瓜湯 飽瓜,玉米粒		4.5	2.8	1.3	2.0	1.0	652		
10/26	一	臺灣光復節													
10/27	二	有機 白飯	壽喜燒 豬肉,高麗菜, 豆包,紅蘿蔔,洋蔥	南瓜炒蛋 雞蛋,南瓜, 洋蔥,玉米粒	有機 青松菜	魚干蘿蔔湯 白蘿蔔,小魚干		4.5	2.5	1.3	1.5	1.0	613		
10/28	三	糙米飯	香菇雞 雞肉,白蘿蔔,香菇	麻婆豆腐 豆腐,洋蔥, 紅蘿蔔,豬肉,青蔥	青江菜	番茄黃芽湯 大番茄,黃豆芽, 大骨		4.4	2.6	1.3	1.5	1.0	611		
10/29	四	雜糧飯	香烤雞腿×1 (精選餐) 雞腿	家鄉滷味 白蘿蔔,油豆腐, 海帶結,紅蘿蔔,魚丸	有機 荷蘭白菜	玉米濃湯 馬鈴薯,玉米粒, 三色豆,全脂奶粉, 玉米番薯頭		4.6	2.4	1.3	1.5	0.0	0.8	674	
10/30	五	胚芽飯	泡菜肉片 (低年級,白菜肉片) 豬肉,大白菜, 紅蘿蔔,洋蔥,韓式泡菜	鮮菇冬瓜 冬瓜,紅蘿蔔, 木耳,金針菇,豬肉	油菜	紫菜蛋花湯 雞蛋,紫菜		4.5	2.3	1.5	1.5	1.0	607		

○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



小小一隻蝦
營養大大!

教你如何吃白蝦

(約10~15公分)

白蝦肉質鮮甜、Q彈好吃！跟著步驟一起吃得安全又美味！

1 白蝦怎麼吃？跟著步驟吃！

1 剝蝦殼



抓住蝦頭和蝦尾，把外面的蝦殼剝掉。

剝殼後就可以吃囉！

2 吃蝦肉



白白嫩嫩的蝦肉是主要食用部位，Q彈又鮮甜，可以一口一口慢慢吃。

3 蝦背黑線要不要吃？



蝦背上的黑色線是消化道（腸線），有些人會把它挑掉。

想吃也可以，介意的話就挑掉！

4 蝦頭、蝦腳呢？



學校午餐的白蝦，建議以蝦肉為主要食用部位，蝦頭、蝦腳等較硬的部分不必勉強食用。

蝦頭和蝦腳比較硬，不必吃囉！

5 慢慢吃、細嚼慢嚥



白蝦肉Q彈，記得細嚼慢嚥，不要一口吞！

吃得開心，也更健康！

★提醒：白蝦的蝦頭、蝦腳可能較硬，食用時請注意，避免噎到。

2 白蝦有哪些營養？

小小白蝦，營養大大！

優質蛋白質

幫助身體生長發育，維持肌肉，是成長中的小朋友很重要的營養素。

長高長壯，需要蛋白質！

維生素B12

有助於神經系統正常運作，也參與紅血球的形成。

讓大腦更靈活！

Omega-3脂肪酸

蝦類含有少量Omega-3脂肪酸，可以作為均衡飲食中多元脂肪酸的來源。

有助心臟健康！

硒

具有抗氧化作用，幫助保護細胞，維持身體正常機能。

守護身體健康！

鈣

參與骨骼與牙齒的正常生理功能，也是身體重要的礦物質。

幫助骨骼更強壯！



白蝦營養滿分！