

臺北市雙園國民小學115年11月學校午餐菜單															
日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	雞 全 雞	雞 肉 類	蔬 菜 類	蝦 米 類 湯 品	水 果 類	乳 品 類	豆 漿	熱 量	
11/2	一	小米飯	豉汁燒豬 豬肉、白蘿蔔、 紅蘿蔔、豆豉	冬瓜燴鮮菇 冬瓜、玉米粒、 金針菇、香菇	有機 黑葉白菜	酸辣湯 豆腐、大白菜、鹽筍、 紅蘿蔔、木耳		4.5	2.4	1.5	1.5	1.0		612	
11/3	二	有機白飯	鹽酥雞 雞肉、馬鈴薯、 地瓜、九層塔、蒜	玉米蒸蛋 液體蛋、玉米粒	有機 味美菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔、黑輪		4.3	2.8	1.2	2.0	1.0		635	
11/4	三	糙米飯	香菇肉燥 豬肉、豆干、洋葱、 豆豉、香菇	培根高麗菜 高麗菜、培根、 金針菇、紅蘿蔔	大陸妹	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜		4.5	2.3	1.4	1.5	1.0		604	
11/5	四	特餐	蔥香米粉湯 米粉、白蘿蔔、高麗菜、 香菇、豬肉、紅蔥頭	照燒豬排×1 (精選餐) 豬排	有機 小白菜	芋泥包		4.8	2.2	1.2	2.0	1.0		637	
11/6	五	雜糧飯	三杯雞丁 雞肉、青花菜、杏鮑菇、 紅蘿蔔、九層塔	肉燥油豆腐 油豆腐、白蘿蔔、 豬肉	高麗菜	海芽蛋花湯 乾海芽、雞蛋		4.4	2.5	1.3	1.5	1.0		606	
11/9	一	芝麻飯	馬鈴薯燉肉 豬肉、馬鈴薯、 紅蘿蔔、洋葱	白菜年糕 (有機杏鮑菇) 大白菜、年糕、杏鮑菇、 紅蘿蔔、木耳、肉片	有機 青江菜	味噌豆腐湯 豆腐		4.6	2.3	1.3	1.5	1.0		609	
11/10	二	有機白飯	陸冬瓜蒸鯛魚排×1 (精選餐) 鯛魚排、薑粉、陸冬瓜	南瓜炒蛋 液體蛋、南瓜、 玉米粒	有機 小白菜	地瓜QQ湯 地瓜、QQ圓		4.5	2.5	1.2	1.5	0.0	0.8	670	
11/11	三	胚芽飯	咖喱雞 雞肉、馬鈴薯、 紅蘿蔔、洋葱	黃瓜魚丸 大黃瓜、紅蘿蔔、 木耳、虱目魚丸、 玉米粒	蒜白菜	黃芽菇菇湯 黃豆芽、金針菇、 大骨		4.5	2.4	1.4	1.5	1.0		610	
11/12	四	小米飯	筍乾滷肉 豬肉、筍乾	白花鮮魷 花椰菜、魷魚、 紅蘿蔔、豬肉、木耳	有機 白松菜	玉米濃湯 馬鈴薯、三色豆、 玉米粒、玉米濃、 全脂奶粉		4.6	2.4	1.5	1.5	1.0		619	
11/13	五	糙米飯	香菇雞 雞肉、白蘿蔔、香菇	麻婆豆腐 豆腐、紅蘿蔔、 木耳、豬肉、青蔥	高麗菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁、薑		4.4	2.5	1.2	1.5	1.0		603	
11/16	一	地瓜飯 地瓜	塔香魚丁★ 水魷魚、馬鈴薯、 九層塔、茭瓜子	香菇蒸蛋 液體蛋、香菇	有機 黑葉白菜	鰻瓜金菇湯 鰻瓜、金針菇、蝦皮		4.6	2.5	1.2	2.0	1.0		640	
11/17	二	有機白飯	瓜仔肉 豬肉、洋葱、豆干、醬瓜	鹽東煮 白蘿蔔、油豆腐、 紅蘿蔔、海帶結、米血	有機 青松菜	羅宋湯 高麗菜、馬鈴薯、 大番茄		4.4	2.4	1.4	1.5	1.0		603	
11/18	三	特餐	上海雪菜炒飯 白米、油菜、 玉米粒、豬肉、洋葱、 紅蘿蔔、杏鮑菇	滷豬腳×1 (精選餐) 豬腳	小白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、虱目魚丸		4.8	2.3	1.2	1.5	1.0		620	
11/19	四	糙米飯	壽喜燒 豬肉、綠豆芽、洋葱、 金針菇、紅蘿蔔	肉茸玉米 馬鈴薯、玉米粒、 豬肉、紅蘿蔔、洋葱	有機 小松菜	紫菜蛋花湯 雞蛋、紫菜		4.5	2.2	1.3	1.5	1.0	0.8	662	
11/20	五	雜糧飯	麻油雞 雞肉、高麗菜、 凍豆腐、金針菇	老皮嫩肉 豆腐、紅椒、 青蔥、蒜	油菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、 大骨		4.4	2.6	1.2	2.0	1.0		631	
11/23	一	體表會補假													
11/24	二	有機白飯	京醬肉柳 豬肉、白蘿蔔、 洋葱、金針菇	雙花肉片 青花菜、白菜、 玉米粒、肉片、紅蘿蔔	有機 味美菜	白菜蛋花湯 大白菜、雞蛋		4.5	2.3	1.5	1.5	1.0		607	
11/25	三	胚芽飯	年糕雞 雞肉、年糕、 高麗菜、紅蘿蔔	蜜汁三寶 豆干、米血、杏鮑菇	蒜白菜	海芽蛋花湯 雞蛋、乾海芽		4.6	2.5	1.2	2.0	0.0	0.8	700	
11/26	四	雜糧飯	滷豬排×1 (精選餐) 豬排	番茄炒蛋 液體蛋、豆腐、 大番茄、洋葱	有機 荷葉白菜	綠豆湯 綠豆		4.5	2.5	1.3	1.5	1.0		613	
11/27	五	糙米飯	豆乳雞 雞肉、甜不辣、 馬鈴薯、地瓜	白菜豆腐煲 大白菜、豆腐、木耳、 紅蘿蔔、豬肉、青蔥	菠菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、大骨		4.4	2.4	1.5	2.0	1.0		628	
11/30	一	芝麻飯	椒鹽魚排×1 水魷魚	咖喱洋芋 馬鈴薯、豆腐、 紅蘿蔔、洋葱	有機 小白菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜、虱目魚丸		4.8	2.2	1.3	2.0	1.0		640	

○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

鱈魚營養大解密！補腦、護心、優蛋白神隊友

你知道嗎？營養午餐中常見的鱈魚，不只肉質細嫩、味道鮮美，還含有多種身體需要的營養素！鱈魚常被稱為「開刀魚」，是因為它肉質細緻、容易料理，常被用來幫助補充營養。其實，不論是平時成長發育，還是日常健康飲食，鱈魚都是很棒的食材喔！

一、優質蛋白質，成長好幫手

鱈魚富含優質蛋白質，能幫助身體生長發育、維持肌肉，並修補身體組織。對正在長高、活動量大的我們來說，蛋白質是不可缺少的營養素，記得和蛋、豆類及其他魚肉類輪流搭配！

二、好脂肪，支持大腦健康

魚類可提供身體需要的脂肪酸，其中部分魚類含有Omega-3脂肪酸，例如DHA和EPA，有助於維持大腦及心血管的正常功能。不同種類的鱈魚，脂肪含量及Omega-3含量會有所不同。均衡攝取各種魚類，才能獲得多樣營養。

三、多種營養素，維持身體活力

鱈魚除了蛋白質，也能提供維生素B群等營養素，幫助身體進行能量代謝，維持正常生理功能。魚肉中的營養搭配均衡飲食，能為日常學習、運動及成長提供支持。

四、鱈魚怎麼吃更健康？

搭配蔬菜、全穀雜糧和水果，讓每餐營養更完整。細嚼慢嚥、小心魚刺，確認魚刺後再吞嚥，才能吃得安心。

鱈魚是健康飲食的好隊友！不必只在身體不舒服時才想到它，平時就可以透過多樣化的魚類與均衡飲食，補充成長所需的營養，吃出活力、健康長大！