

臺北市西園國民小學112年2月 四~六年級午餐菜單

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	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
2/13	一	地瓜飯	黑胡椒雞丁 雞肉 洋蔥 綠豆芽 杏鮑菇	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚丸 油豆腐	有機山茼蒿	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.4	1.5	1.0	1.0			590
2/14	二	有機白米	香酥石斑魚 石斑魚 馬鈴薯 甜不辣	白菜肉片 大白菜 肉片 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋蔥	4.8	3.0	1.6	2.0	1.0		1.0	774
2/15	三	小米飯	京醬肉片 豬肉 白蘿蔔 小黃瓜 胡蘿蔔	凍腐寬粉 凍豆腐 冬粉 木耳 胡蘿蔔	菠菜	番茄洋芋湯 番茄 馬鈴薯	5.6	2.3	1.5	1.0	1.0			661
2/16	四	燕麥飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 鹹冬瓜	咖哩花椰百頁 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 洋蔥 百頁豆腐	有機味美菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔	4.5	2.0	1.9	1.0		0.8		638
2/17	五	五穀飯	古早味肉燥 豬肉 洋蔥 香菇 豆干 青蔥	甜條高麗菜 高麗菜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳	青江菜	結頭黑輪湯 結頭菜 黑輪	4.7	2.5	2.0	1.0	1.0			622
2/18	六	胚芽飯	香酥豬排 豬肉	番茄炒蛋 番茄 雞蛋 豆薯	有機高麗菜	黃芽菇湯 黃豆芽 金針菇	4.5	2.6	1.6	2.0	1.0			648
2/20	一	特餐	日式炒麵 黃油麵 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 甜不辣 雞蛋白	義式魚排 水鯊魚排	有機黑葉白菜	海芽蘿蔔湯 乾海芽 白蘿蔔	5.5	2.5	1.4	2.0	1.0			708
2/21	二	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉 洋蔥 綠豆芽 花椰菜	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳	有機青松菜	綠豆芋圓湯 綠豆 芋圓	5.1	2.0	1.5	1.0	1.0			610
2/22	三	五穀飯	蘿蔔燒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	韓式拌豆芽 黃豆芽 乾海芽 白干絲 木耳 胡蘿蔔	油菜	金茸蛋花湯 金針菇 雞蛋	4.5	2.1	2.0	1.0	1.0			586
2/23	四	芝麻飯	三杯雞 雞肉 洋蔥 豆干 胡蘿蔔 九層塔	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機福山萵苣	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲	4.6	3.1	1.4	1.0	1.0			633
2/24	五	麥片飯	什錦海鮮燴 虱目魚 魷魚 肉片 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 青蔥 大蒜	小白菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸	4.7	3.2	1.5	2.0	1.0		1.0	776

○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。