

臺北市西園國民小學112年8.9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
8/30	三	地瓜飯	鮮筍燉豬 豬肉 竹筍 洋葱 胡蘿蔔	黃瓜燴肉片 大黃瓜 肉片 木耳 胡蘿蔔	小白菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	2.3	2.2	1.0	1.0			602
8/31	四	香鬆有機飯	甘藷炸魚★ 水魷魚 地瓜 杏仁片	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋薯	有機空心菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 大骨	5.0	3.1	1.5	2.0	1.0			708
9/1	五	胚芽飯	三杯雞丁 雞肉 豆干 洋葱 米血	螞蟥上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米 大骨	5.2	2.6	1.7	1.0	1.0			655
9/4	一	燕麥飯	照燒肉片 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青葱	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機荷葉白菜	匏瓜魚丸湯 匏瓜 魚丸	4.5	3.0	2.1	1.0	1.0			638
9/5	二	有機白飯	韓式年糕雞 雞肉 高麗菜 年糕 胡蘿蔔 洋葱	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 香菇	有機空心菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	5.0	2.3	1.4	1.0	1.0		1.0	700
9/6	三	胚芽飯	塔香雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	麻婆豆腐 豆腐 木耳 香菇 肉末 胡蘿蔔 青葱	油菜	竹筍菇菇湯 竹筍 杏鮑菇 金針菇 大骨	4.7	3	1.3	1.0	1.0			632
9/7	四	特餐	茄汁堅果蛋炒飯★ 絞肉 雞蛋 番茄 玉米 洋葱 高麗菜 茼蒿子	香香豬排 豬里肌	有機黑葉白菜	綠豆粉圓湯 綠豆 粉圓	5.5	2.3	1.2	2.0	1.0			692
9/8	五	芝麻飯	左中唐雞 雞肉 洋葱 甜椒(青皮) 馬鈴薯 青葱	百頁黃瓜 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	4.7	2.1	2.9	1.0	1.0			622
9/11	一	小米飯	香酥雞排 雞排	義式洋芋★ 馬鈴薯 培根 胡蘿蔔 洋葱 玉米 核桃	有機小白菜	豆腐味噌湯 豆腐 高麗菜	5.0	2.5	1.2	2.0	1.0			668
9/12	二	有機白飯	香菇肉燥 豬肉 豆薯 香菇 洋葱 青葱 紅蔥頭	鮮炒雙花 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	有機小松菜	鮮蔬魚丸湯 大白菜 金針菇 魚丸 大骨	4.5	2.1	2.1	1.0		0.8		648
9/13	三	紫米飯	玉米炒雞丁 雞肉 豆干 玉米 洋葱 胡蘿蔔	匏瓜燴肉片 匏瓜 木耳 胡蘿蔔 肉片	莪白菜	番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔 大骨	4.6	2.3	1.9	1.0	1.0			601
9/14	四	糙米飯	砂鍋鮮魚燴 水魷魚 豆腐 大白菜 洋葱 青葱	筍香炒蛋 雞蛋 竹筍 木耳 胡蘿蔔	有機黑葉白菜	絲瓜大骨湯 絲瓜 冬粉 大骨	4.8	3.3	1.3	2.0			1.0	723
9/15	五	五穀飯	豆拌炒豬丁 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 青葱 大蒜	青江菜	海芽湯 乾海芽 黃豆芽 大骨	4.5	3.1	1.4	2.0	1.0			671

○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。 ★:含有堅果