

臺北市西園國民小學113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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
9/16	一	小米飯	豆乳雞 雞肉 馬鈴薯 九層塔 大蒜	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 魚丸 香菇	有機油江菜	南瓜濃湯 南瓜 洋蔥 玉米 大骨	5.0	2.2	1.4	2.0	1.0		1.0	656
9/17	二	中秋節												0
9/18	三	胚芽飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 胡蘿蔔 蔴冬瓜 薑	咖哩什錦 馬鈴薯 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥 毛豆 豬肉	空心菜	肉骨茶湯 白蘿蔔 金針菇 大骨 肉骨茶包	5.1	2.1	1.6	1.0	1.0			618
9/19	四	芝麻飯	雙薯魚丁 水沙魚丁 馬鈴薯 地瓜	翡翠蒸蛋 雞蛋 青江菜	有機小白菜	絲瓜金茸湯 絲瓜 金針菇 大骨	5.0	3	1.2	2.0		0.8		755
9/20	五	燕麥飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 高麗菜 洋蔥	甜條炒竹筍 竹筍 甜不辣 木耳 胡蘿蔔 豬肉	大陸妹	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.6	2.3	2.0	1.0	1.0			604
9/23	一	地瓜飯	蒙古炒肉 (有機金針菇) 豬肉 高麗菜 金針菇 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機白莧菜	綠豆QQ湯 綠豆 QQ圓 粉條	5.3	2.9	1.6	1.0	1.0			676
9/24	二	有機白飯	香酥旗魚排 旗魚排	絲瓜燴魚丸 (有機金針菇) 絲瓜 胡蘿蔔 木耳 金針菇 魚丸	有機黑葉白菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 玉米醬罐頭 奶粉	4.7	2.1	1.5	2.0	1.0			632
9/25	三	小米飯	蔥爆豬丁 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥 青蔥	哨子豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 豬肉 青蔥 大蒜	油菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	3.0	1.5	1.0	1.0			623
9/26	四	特餐	雪菜蛋炒飯 豬肉 洋蔥 油菜 雞蛋 胡蘿蔔 青蔥 玉米 杏鮑菇	照燒烤雞腿 雞腿	有機空心菜	味噌蔬菜湯 高麗菜 豆腐	4.5	2.5	1.3	2.0			1.0	658
9/27	五	五穀飯	蔥爆豬柳 豬肉 豆干 豆薯 洋蔥 甜椒(紅皮) 青蔥	南瓜炒寬粉 南瓜 寬粉 雞蛋 玉米 洋蔥	青江菜	酸辣湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 木耳 豆腐	5.5	2.4	1.2	1.0	1.0			652
9/30	一	地瓜飯	薑汁肉片 豬肉 綠豆芽 洋蔥 胡蘿蔔 青蔥	什錦雙花 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐	有機油江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.1	1.9	1.0	1.0			583

#週三菜單為課輔班適用。

○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。

團圓過中秋 好吃又好玩

中秋節要到了，除了糕餅店開始販賣月餅，也少不了的當然就是又到了一年一度瘋狂吃柚子的時刻啦，在中秋節沒吃柚子的人打著燈籠可找不到幾個，這個好味道可是中秋節最應景的水果了，有過中秋的人都知道，柚子好吃好用又好玩，快來一起認識柚子吧!

與其說是中秋節一定要吃柚子，應該說是柚子得在中秋節吃才對，因為柚子正好這時節熟的正當季正好吃。說到柚子好吃，也要說點更實際的，文旦含有多種的營養素，礦物質方面以鉀的含量最為豐富，還有少量的鈣和鎂等，且豐富的維生素C可以幫助抗氧化，又有豐富的膳食纖維幫助排便，可以說搭配烤肉的的好水果!

柚子皮更是別急著丟，可以製作成清潔用劑或是驅蚊的蚊香，柚皮放在冰箱的角落，還可以幫忙冰箱除臭。柚子整顆都超好用，在戶外賞月有柚子就對啦!

資料來源：<https://greenbox.tw/>

臺北市西園國民小學113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	種子與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
8/30	五	地瓜飯	照燒雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 白芝麻	絲瓜豆腐煲 絲瓜 豆腐 寬粉 豬肉 玉米 青蔥	小白菜	蘿蔔金茸湯 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.8	2.3	1.6	1.0	1.0			608
9/2	一	芝麻飯	親子丼 雞肉 雞蛋 高麗菜 洋蔥 青蔥	冬瓜燴魚丸 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 魚丸	有機白莧菜	番茄洋芋湯 馬鈴薯 番茄 大骨	4.7	2.1	1.2	1.0	1.0			580
9/3	二	有機白飯	香菇肉燥 豬肉 香菇 豆干 豆薯 青蔥	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機小松菜	味噌豆腐湯 豆腐 高麗菜	4.6	3.0	1.2	1.0		0.8		682
9/4	三	麥片飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	筍香干丁 竹筍 豆干 玉米 豬肉	大陸妹	什錦羹湯 白蘿蔔 木耳 魚羹	4.5	2.5	1.8	1.0	1.0			603
9/5	四	糙米飯	迷迭香魚排 水鯊魚排	三杯炒什錦 高麗菜 番茄 雞蛋 玉米 青蔥	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.7	2.3	1.3	2.0	1.0			638
9/6	五	胚芽有機飯	沙茶雞丁 雞肉 青花菜 大白菜 胡蘿蔔	番茄蛋豆腐 豆腐 番茄 雞蛋 玉米 青蔥	油菜	黃芽菇菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.6	2.9	1.5	1.0	1.0			624
9/9	一	蕎麥飯	咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	黃瓜甜條 大黃瓜 甜不辣 木耳 胡蘿蔔	有機空心菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.9	2	1.6	1.0			1.0	621
9/10	二	特餐	壽喜燒烏龍麵 烏龍麵 杏鮑菇 高麗菜 豬肉 洋蔥 胡蘿蔔 木耳	香酥豬排 豬里肌	有機黑葉白菜	地瓜芋圓湯 地瓜 芋圓	5	2.2	1.4	2.0	1.0			656
9/11	三	薏仁飯	豆豉雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	韓式拌豆芽 黃豆芽 炸豆包 豬肉 木耳 乾海芽 青蔥	青江菜	麻香鮮蔬湯 高麗菜 洋蔥 大骨	4.5	2.1	2.1	1.0	1.0			588
9/12	四	五穀有機飯	年糕雞 雞肉 高麗菜 年糕 洋蔥 胡蘿蔔	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋蔥 青蔥	有機小松菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	5.3	3	1.3	1.0	1.0			674
9/13	五	燕麥飯	匈牙利燉豬 豬肉 馬鈴薯 洋蔥 胡蘿蔔 杏鮑菇	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 青蔥 大蒜	莪白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	4.8	3.1	1.2	2.0	1.0			687

○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。 ★:9/24提供堅果包