

臺北市西園國民小學114年1月 一~三年級午餐菜單

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
1/2	四	胚芽飯	香酥旗魚排★ 旗魚排	甜條炒甘藍 高麗菜 甜不辣 胡蘿蔔 木耳	有機油江菜	味噌豆腐湯 豆腐 洋蔥 味噌	4.0	2.2	1.6	2.0	1.0		1.0	674
1/3	五	南瓜有機飯	蘿蔔燉豬 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	沙茶凍腐煲 凍豆腐 大白菜 寬粉 木耳 豬肉 青蔥	大陸妹	番茄洋芋湯 馬鈴薯 番茄 大骨	4.3	2.6	1.5	1.0	1.0			587
1/6	一	芝麻飯	醬香炒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	三杯什錦 花椰菜 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 木耳 米血	有機福山萵苣	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲	4.4	2.2	1.9	1.0	1.0			582
1/7	二	有機白飯	炸魚薯條★ 水鯊魚 地瓜 馬鈴薯 核桃	香香滷蛋 (友善飼養雞蛋) 雞蛋 白蘿蔔 胡蘿蔔	有機小白菜	紅豆甜湯 紅豆 紫米 QQ圓	5.1	3.0	1.2	2.0	1.0			702
1/8	三	胚芽飯	鳳香糖醋雞 雞肉 豆薯 甜椒(紅皮) 洋蔥 鳳梨罐頭	肉絲炒豆芽 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 炸豆包 豬肉	青江菜	白菜蛋花湯 大白菜 雞蛋	4.0	2.2	2.0	1.0	1.0			556
1/9	四	蕎麥飯	椒麻雞 雞肉 馬鈴薯 青蔥 大蒜	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機山萵苣	鮮蔬湯 高麗菜 洋蔥 大骨	4.3	2.9	1.5	2.0	0.0	0.8		708
1/10	五	燕麥飯	佛跳牆 豬肉 脆筍片 大白菜 芋頭	香香滷味 豆干 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結 魚丸	莪白菜	海芽味噌湯 乾海芽 洋蔥 味噌	4.2	2.5	1.7	1.0	0.0			519
1/13	一	麥片飯	打拋豬 豬肉 番茄 豆薯 洋蔥 九層塔	什錦甘藍 高麗菜 豆干 胡蘿蔔 木耳 魷魚 青蔥	有機荷葉白菜	南瓜濃湯 南瓜 洋蔥	4.3	2.2	2	1.0	1.0			577
1/14	二	特餐	日式醬油炒烏龍 烏龍麵 高麗菜 玉米 杏鮑菇 豬肉 胡蘿蔔 木耳 雞蛋	炸豬排 豬肉排	有機高麗菜	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	4.2	2.3	1.3	2.0	0.0		1.0	626
1/15	三	糙米飯	鹽水雞 雞肉 青花菜 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋蔥	哨子豆腐 豆腐 豬肉 甜椒(紅皮) 木耳 青蔥 大蒜	油菜	蝦味白菜湯 大白菜 蝦皮	4.0	3	1.5	1.0	1.0			588
1/16	四	五穀飯	香烤雞翅★ 雞翅 茼蒿子	照燒蔬菜燒 大白菜 寬粉 凍豆腐 香菇 胡蘿蔔 青蔥	有機菠菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.5	2.2	1.8	1.0	1.0			586
1/17	五	胚芽飯	梅干扣肉 豬肉 白蘿蔔 梅干 青蔥	家常油腐 油豆腐 筍片 綠豆芽 胡蘿蔔 木耳 絞肉	小白菜	黃芽鮮菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	2.4	1.9	1.0	1.0			565
1/20	一	地瓜飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血	雙花肉片 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	大陸妹	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.2	1.6	1.0	1.0			581

○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