

臺北市西園國民小學114年2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 | 油脂與堅果類 | 水果類 | 乳品類 | 豆漿  | 熱量  |
|------|----|-------|------------------------------------|----------------------------------|--------|-------------------------|-------|-------|-----|--------|-----|-----|-----|-----|
| 2/11 | 二  | 有機白飯  | 鐵板豬柳<br>豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔<br>洋蔥 青蔥        | 南瓜炒蛋<br>雞蛋 南瓜 洋蔥<br>玉米           | 有機油江菜  | 麻油甘藍湯<br>高麗菜 黃豆芽 大骨     | 4.5   | 2.2   | 1.5 | 1.0    | 1.0 |     |     | 579 |
| 2/12 | 三  | 南瓜飯   | 冬瓜燒雞<br>雞肉 冬瓜 胡蘿蔔<br>陸冬瓜           | 三杯油腐<br>油豆腐 綠豆芽 木耳<br>胡蘿蔔 九層塔 薑  | 大陸妹    | 結頭黑輪湯<br>結頭菜 黑輪         | 4.0   | 2.8   | 1.8 | 1.0    | 1.0 |     |     | 584 |
| 2/13 | 四  | 糙米飯   | 香酥魚排★<br>水鯊魚 杏仁片                   | 白菜豆腐煲<br>大白菜 豆腐 木耳<br>胡蘿蔔 豬肉 青蔥  | 有機小白菜  | 燒仙草<br>綠豆 粉圓 QQ圓<br>仙草汁 | 5.0   | 2.0   | 2.3 | 2.0    | 1.0 |     | 1.0 | 751 |
| 2/14 | 五  | 芝麻有機飯 | 馬鈴薯燉豬<br>豬肉 馬鈴薯 甜椒(黃皮)<br>洋蔥       | 蘿蔔麵輪<br>白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結<br>麵輪 香菇     | 菠菜     | 海芽蛋花湯<br>乾海芽 雞蛋         | 4.3   | 2.2   | 1.7 | 1.0    | 1.0 |     |     | 570 |
| 2/17 | 一  | 燕麥飯   | 薑汁肉片<br>豬肉 綠豆芽 洋蔥<br>甜椒(紅皮) 薑      | 培根燉洋芋★<br>馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥<br>培根 玉米 核桃 | 有機青松菜  | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜 大骨          | 4.8   | 2.0   | 2.0 | 1.0    | 1.0 |     |     | 601 |
| 2/18 | 二  | 特餐    | 蔥香拌麵<br>白麵條 豆腐 洋蔥 玉米<br>杏鮑菇 胡蘿蔔 豬肉 | 古早味炸雞腿<br>雞腿                     | 有機味美菜  | 蘿蔔黑輪湯<br>白蘿蔔 黑輪         | 4.5   | 2.4   | 1.5 | 2.0    | 1.0 |     |     | 635 |
| 2/19 | 三  | 小米飯   | 海結燒豬<br>豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔<br>海帶結          | 肉片炒甘藍<br>高麗菜 凍豆腐 寬粉<br>木耳 豬肉 青蔥  | 油菜     | 黃瓜玉米湯<br>大黃瓜 玉米         | 4.6   | 2.5   | 1.8 | 1.0    | 1.0 |     |     | 610 |
| 2/20 | 四  | 胚芽飯   | 照燒雞丁<br>雞肉 高麗菜 胡蘿蔔<br>洋蔥           | 翡翠蒸蛋<br>雞蛋 菠菜                    | 有機黑葉白菜 | 黃芽金茸湯<br>黃豆芽 金針菇 大骨     | 4.0   | 3     | 1.8 | 1.0    |     | 0.8 |     | 655 |
| 2/21 | 五  | 糙米飯   | 清燉豬肉<br>豬肉 結頭菜 胡蘿蔔<br>洋蔥           | 老皮嫩肉<br>豆腐 甜椒(紅皮) 大蒜<br>青蔥       | 大陸妹    | 蝦味白菜湯<br>大白菜 木耳 蝦皮      | 4.0   | 3.2   | 1.5 | 2.0    | 1.0 |     |     | 644 |
| 2/24 | 一  | 地瓜飯   | 香菇肉燥<br>豬肉 豆薯 洋蔥<br>紅蔥頭 青蔥 大蒜      | 雙花肉片<br>花椰菜 青花菜 豬肉<br>木耳 胡蘿蔔     | 有機菠菜   | 紫菜蛋花湯<br>紫菜 雞蛋          | 4.0   | 2.2   | 2.1 | 1.0    | 1.0 |     |     | 559 |
| 2/25 | 二  | 有機白飯  | 迷迭香魚丁★<br>水沙魚丁 馬鈴薯 茼蒿子             | 鮮蔬炒蛋<br>雞蛋 高麗菜 金針菇<br>洋蔥 玉米      | 有機青江菜  | 結頭魚丸湯<br>結頭菜 魚丸         | 4.4   | 3.0   | 1.3 | 2.0    |     |     | 1.0 | 679 |
| 2/26 | 三  | 麥片飯   | 左中棠雞<br>雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔<br>洋蔥 香菇        | 糖醋豆腐<br>豆腐 甜椒(紅皮) 青蔥<br>大蒜       | 青江菜    | 海芽菇菇湯<br>乾海芽 金針菇 大骨     | 4.2   | 3.2   | 1.5 | 1.0    | 1.0 |     |     | 613 |
| 2/27 | 四  | 五穀飯   | 香酥豬排<br>豬肉排                        | 泡菜年糕<br>大白菜 年糕 木耳<br>胡蘿蔔 大蒜 薑    | 有機福山萵苣 | 豆腐味噌湯<br>豆腐 洋蔥          | 4.5   | 2.4   | 1.5 | 2.0    | 1.0 |     |     | 635 |

○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