

臺北市西園國民小學114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	水果類	乳品類	豆漿	熱量
2/11	二	有機白飯	鐵板豬柳 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青葱	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋葱 玉米	有機油江菜	麻油甘藍湯 高麗菜 黃豆芽 大骨	5.0	2.2	1.5	1.0	1.0			614
2/12	三	南瓜飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 胡蘿蔔 蔞冬瓜	三杯油豆腐 油豆腐 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 九層塔 薑	大陸妹	結頭黑輪湯 結頭菜 黑輪	0.5	2.8	1.8	1.0	1.0			339
2/13	四	糙米飯	香酥魚排★ 水鯊魚 杏仁片	白菜豆腐煲 大白菜 豆腐 木耳 胡蘿蔔 豬肉 青葱	有機小白菜	燒仙草 綠豆 粉圓 QQ圈 仙草汁	5.5	2.0	2.3	2.0	1.0		1.0	786
2/14	五	芝麻有機飯	馬鈴薯燉豬 豬肉 馬鈴薯 甜椒(黃皮) 洋葱	蘿蔔麵輪 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結 麵輪 香菇	菠菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.8	2.2	1.7	1.0	1.0			605
2/17	一	燕麥飯	薑汁肉片 豬肉 綠豆芽 洋葱 甜椒(紅皮) 薑	培根燉洋芋★ 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 培根 玉米 核桃	有機青松菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	5.3	2.0	2.0	1.0	1.0			636
2/18	二	特餐	蔥香拌麵 白麵條 豆薯 洋葱 玉米 杏鮑菇 胡蘿蔔 豬肉	古早味炸雞腿 雞腿	有機味美菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	6.0	2.4	1.5	2.0	1.0			740
2/19	三	小米飯	海結燒豬 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 海帶結	肉片炒甘藍 高麗菜 凍豆腐 寬粉 木耳 豬肉 青葱	油菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	5.1	2.5	1.8	1.0	1.0			645
2/20	四	胚芽飯	照燒雞丁 雞肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋葱	翡翠蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機黑葉白菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	3	1.8	1.0		0.8		690
2/21	五	糙米飯	清燉豬肉 豬肉 結頭菜 胡蘿蔔 洋葱	老皮嫩肉 豆腐 甜椒(紅皮) 大蒜 青葱	大陸妹	蝦味白菜湯 大白菜 木耳 蝦皮	4.5	3.2	1.5	2.0	1.0			679
2/24	一	地瓜飯	香菇肉燥 豬肉 豆薯 洋葱 紅蔥頭 青葱 大蒜	雙花肉片 花椰菜 青花菜 豬肉 木耳 胡蘿蔔	有機菠菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.2	2.1	1.0	1.0			594
2/25	二	有機白飯	迷迭香魚丁★ 水沙魚丁 馬鈴薯 葵花子	鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 金針菇 洋葱 玉米	有機青江菜	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	4.9	3.0	1.3	2.0			1.0	714
2/26	三	麥片飯	左中棠雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 香菇	糖醋豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 青葱 大蒜	青江菜	海芽菇菇湯 乾海芽 金針菇 大骨	4.7	3.2	1.5	1.0	1.0			648
2/27	四	五穀飯	香酥豬排 豬肉排	泡菜年糕 大白菜 年糕 木耳 胡蘿蔔 大蒜 薑	有機福山萵苣	豆腐味噌湯 豆腐 洋葱	5.0	2.4	1.5	2.0	1.0			670

○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