

臺北市西園國民小學114年10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	
10/20	一	麥片飯	鹹酥雞 雞肉 地瓜 馬鈴薯 九層塔 大蒜	沙茶什錦凍豆腐 大白菜 凍豆腐 黑輪 豬肉 有機金針菇 胡蘿蔔	有機小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.4	3.0	1.4	2.0	1.0			657	
10/21	二	有機白飯	五香滷雞腿 雞腿	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 玉米粒	有機小松菜	白菜魚羹 大白菜 木耳 魚羹	4.6	3.4	1.3	1.0	1.0		1.0	728	
10/22	三	五穀飯	回鍋肉片 豬肉 高麗菜 甜椒 洋蔥	柴香蒸蛋 雞蛋 柴魚	青江菜	竹筍大骨湯 竹筍 大骨	4.0	2.7	1.5	1.0				511	
10/23	四	薏仁飯	芋頭燒肉 豬肉 芋頭 大白菜 洋蔥	紅卜洋蔥炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥 毛豆	有機山菠菜	匏瓜玉米湯 匏瓜 玉米 大骨	4.4	2.7	1.6	1.0	1.0			600	
10/24	五	光復節補假													
10/27	一	地瓜飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 洋蔥 甜椒	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機油江菜	玉米濃湯 玉米 馬鈴薯 三色豆 奶粉 玉米罐頭	4.2	2.7	1.3	1.0	1.0			577	
10/28	二	特餐	古早味蛋炒飯 高麗菜 胡蘿蔔 杏鮑菇 玉米 豬肉 毛豆	香酥旗魚排 旗魚排	有機青松菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 大骨	4.0	2.6	1.5	1.0	1.0			565	
10/29	三	黃豆飯	豆香肉燥 豬肉 豆干 豆薯 洋蔥 紅蔥頭	匏瓜肉片 匏瓜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	高麗菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋蔥 味噌	4.0	3.5	1.8	1.0				562	
10/30	四	芝麻飯	京醬肉柳 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 胡蘿蔔 青椒	白菜肉片 大白菜 豬肉 木耳 胡蘿蔔 炸豆包	有機荷葉白菜	綠豆地瓜湯 綠豆 地瓜	4.8	2.5	1.9	1.0		0.8		683	
10/31	五	糙米飯	香菇雞 雞肉 白蘿蔔 香菇	什錦玉米 玉米 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	空心菜	酸辣湯 雞蛋 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.7	2.6	1.5	1.0	1.0			611	

#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。

●本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用

入秋吃龍眼 常見龍眼大公開

入秋吃龍眼！你是我的眼~帶我領略四季的變換，常見龍眼大公開！

時間過得好快，一轉眼秋天即將到來！秋天也是龍眼的季節，今天就來跟大家介紹台灣常見的四種龍眼！

#五月龍眼

農曆五月最早成熟品種，果實中等、糖度高，適合鮮食！

#粉殼龍眼

臺灣最主要栽種品種，成熟時果皮上有大量果粉，適合鮮食或加工！

#韌蒂仔龍眼

果梗具有韌性，不易落果。果實大、果肉脆甜，適合鮮食、加工！

#十月龍眼

臺灣栽種最晚熟的品種，最晚到農曆10月可採收，果實碩大，甜度高！

從農曆5月到10月，都可以吃得到！從夏日香甜的龍眼，到秋冬滋補的桂圓，小小一顆，帶你領略季節的變化~

資料來源: 食農教育資訊整合平台

臺北市西園國民小學114年10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	果種子與堅果類	油脂類	水果類	乳品類	豆漿	熱量
10/1	三	南瓜飯	花生燉豬 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 花生	蒜香炒油豆腐 小四角油豆腐 甜不辣 高麗菜 胡蘿蔔	青江菜	匏瓜金茸湯 匏瓜 金針菇 大骨	4.0	2.5	1.8	1.0					506
10/2	四	糙米飯	蜜汁雞排 雞排	客家竹筍 竹筍 豆干 豬肉 胡蘿蔔 魷魚	有機小白菜	什錦蔬菜湯 高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔	4.0	3.6	1.5	1.0	1.0				621
10/3	五	五穀飯	南瓜燉豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋蔥	黃瓜燴魚丸 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔魚丸	大陸妹	菜頭大骨湯 白蘿蔔 玉米粒 大骨	4.3	2.0	1.9	1.0	1.0				564
10/6	一	中秋節補假													
10/7	二	有機白飯	椒鹽魚排 魚排	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機黑葉白菜	鮮菇紫菜湯 金茸 大白菜 紫菜 大骨	4.0	2.5	1.5	2.0	1.0				605
10/8	三	胚芽飯	黑胡椒雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	蜜汁豆干 豆干 地瓜 白芝麻	小白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.8	3.3	1.4	1.0					598
10/9	四	蕎麥飯	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	雙花百頁 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐 玉米	有機白松菜	蔬菜蛋花湯 高麗菜 洋蔥 雞蛋	4.3	2.5	1.9	1.0	1.0				591
10/10	五	國慶日放假													
10/13	一	特餐	酢醬拌麵 豆干 杏鮑菇 豬肉 胡蘿蔔 洋蔥 玉米	強匠豬排 豬排	有機味美菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	3.5	2.4	1.5	1.0	1.0				520
10/14	二	有機白飯	壽喜燒 豬肉 高麗菜 洋蔥 香菇 胡蘿蔔	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機荷葉白菜	冬瓜QQ湯 冬瓜磚 QQ圓	5.0	2.7	1.2	1.0			0.8		692
10/15	三	芝麻飯	筍乾燒雞 雞肉 筍乾 白蘿蔔	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉	空心菜	麻香甘藍湯 高麗菜 洋蔥 大骨	4.0	3.3	1.5	1.0					544
10/16	四	燕麥飯	椒鹽魚丁 水鯊魚 地瓜	黃瓜肉片 大黃瓜 豬肉 木耳 胡蘿蔔 黑輪	有機青松菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.5	2.9	1.4	2.0	1.0				660
10/17	五	小米飯	年糕雞 雞肉 杏鮑菇 胡蘿蔔 年糕	韓式豆腐煲 高麗菜 豆腐 寬粉 洋蔥 胡蘿蔔	油菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	2.5	1.7	1.0	1.0				600

○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。

●本產品含有牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、魚類、甲殼類、大豆及其製品，不適合對其過敏體質者食用