

臺北市西園國民小學114年11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	果油脂子與堅果類	水果類	乳品類	豆漿	熱量		
11/3	一	芝麻飯	甘藷炸魚丁 水鯊魚 地瓜	鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 玉米 乾海芽	有機小白菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 小薏仁	4.4	3.4	1.5	2.0	1.0			684		
11/4	二	特餐	古早味米粉湯 高麗菜 香菇 紅蘿蔔 豬肉 紅蔥頭	豆乳雞 雞肉 馬鈴薯	有機黑葉白菜	芋泥包 芋泥包	4.1	2.3	1.3	1.0	1.0			550		
11/5	三	胚芽飯	黑胡椒豬柳 豬肉 白蘿蔔 洋蔥 豆干 甜椒	客家小炒 豆干 木耳 胡蘿蔔 魷魚 肉絲	青江菜	紫菜白菜湯 大白菜 紫菜 大骨	4.5	3.5	1.6	1.0				591		
11/6	四	麥片飯	香滷豬排 豬肉	什錦雙花 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 豬肉 小魚干	有機味美菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.3	1.6	1.0	1.0			587		
11/7	五	五穀飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 凍豆腐	黃瓜黑輪 大黃瓜 黑輪 豬肉 木耳 胡蘿蔔	油菜	海芽味噌湯 乾海芽 黃豆芽 味噌	4.5	2.4	1.8	1.0	1.0			597		
11/10	一	地瓜飯	海鮮燴 水鯊魚 豬肉 魷魚 洋蔥 大白菜 豆腐	三杯什錦 白花椰 豆干 木耳 米血 胡蘿蔔 杏鮑菇 九層塔	有機青江菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.3	1.8	1.0	1.0			592		
11/11	二	有機白飯	日式咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥	冬瓜燴鮮菇 冬瓜 胡蘿蔔 木耳 香菇 金針菇 魚丸	有機小白菜	仙草QQ 仙草 QQ圓	5.5	2.3	1.7	1.0		0.8		718		
11/12	三	燕麥飯	豆豉雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋蔥	彩燴玉米 玉米 馬鈴薯 毛豆 胡蘿蔔 豬肉	高麗菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 大骨	5.1	2.8	1.4	1.0				588		
11/13	四	五穀飯	泡菜肉片 豬肉 大白菜 洋蔥 胡蘿蔔	紅卜炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋蔥 毛豆 玉米	有機白松菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯	5.0	2.7	1.5	1.0	1.0			640		
11/14	五	糙米飯	糖醋雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋蔥	老皮嫩肉 豆腐 甜椒	大陸妹	麻油甘藍湯 高麗菜 金針菇 大骨	4.5	3.3	1.4	2.0	1.0			680		

○午餐所有使用之豆製品、玉米都為非基因改造。

○本學期一次堅果包，將於 11/4 (二) 提供。

○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

臺北市西園國民小學114年11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	種子類	油脂與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
11/17	一	小米飯	冬瓜燒雞 雞肉 冬瓜 蔴冬瓜	什錦有機杏鮑菇 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 有機杏鮑菇	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯 綠豆 小薏仁	5.3	2.3	1.8	1.0	1.0			1.0	731
11/18	二	有機白飯	椒鹽魚排 水鯊魚排	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 玉米 毛豆	有機青松菜	鮮蔬湯 大白菜 黃豆芽 蕃茄 小魚干	4.9	2.3	1.0	2.0	1.0				645
11/19	三	薏仁飯	蒙古炒肉 豬肉 高麗菜 洋蔥 金針菇 胡蘿蔔	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋蔥 豬肉 玉米粒	油菜	海芽蘿蔔湯 乾海芽 白蘿蔔	5.0	2.0	1.6	1.0					545
11/20	四	特餐	日式炒烏龍 豬肉 高麗菜 木耳 蛋 玉米 胡蘿蔔 洋蔥	烤雞排 雞排	有機小松菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜 魚丸 大骨	5.3	3.5	1.5	1.0	1.0				706
11/21	五	燕麥飯	瓜仔肉 豬肉 豆薯 洋蔥 胡蘿蔔	韓式冬粉 大白菜 冬粉 乾海芽 甜不辣 胡蘿蔔 洋蔥	小白菜	味噌豆腐湯 豆腐 味噌 大骨	5.5	2.2	1.7	1.0	1.0				654
11/24	一	校慶補假													
11/25	二	有機白飯	五香滷雞腿 雞腿	雪菜蒸蛋 雞蛋 油菜	有機味美菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米罐頭	4.8	3.9	1.0	1.0	1.0				678
11/26	三	麥片飯	照燒雞 雞肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋蔥	麻婆豆腐 豆腐 胡蘿蔔 木耳 豬肉	空心菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	4.5	3.0	1.5	1.0					563
11/27	四	雜糧飯	薑汁肉片 豬肉 綠豆芽 洋蔥 胡蘿蔔 豆干	白菜年糕 大白菜 胡蘿蔔 木耳 年糕	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.8	2.2	1.9	1.0		0.8			670
11/28	五	胚芽飯	高昇排骨 豬肉 豆薯 洋蔥	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪 小四角油豆腐 香菇	油菜	大滷湯 大白菜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.5	2.5	1.8	1.0	1.0				603

#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

二十四節氣，寒露！中秋過後，來吃點清淡的！一起來認識萵苣家族吧！

前陣子中秋節，烤肉、月餅吃得太豐盛了嗎？是時候讓身體休息一下了，來一盤清爽的萵苣吧！

萵苣低熱量、高纖維，富含維生素與礦物質，是餐桌上最百搭的綠色好夥伴！清脆爽口，一口滿滿新鮮！不論涼拌、做沙拉，還是快炒、清燙，都合適！

但是你知道嗎？萵苣可不只有一種！A菜、美生菜、萵仔菜心，也都是萵苣家族的成員喔！

趁著寒露時節，讓餐桌也跟著轉換季節的步調，清爽一下吧！

#台灣萵苣(又名A菜)
屬不結球萵苣，適合清炒、沙拉

#福山萵苣(由大陸妹正名)
屬半結球萵苣，適合清炒、川燙

#美生菜
屬結球萵苣，適合生食

#嫩莖萵苣(又名萵筍、萵仔菜心)
屬莖用萵苣，適合醃漬、清炒

資料來源: 食農教育資訊整合平台