

臺北市西園國民小學115年01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	
1/1	四	元旦													
1/2	五	小米飯	烤肉醬豬丁 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	鹽水鮮蔬 花椰菜 青花菜 胡蘿蔔 白頁豆腐 玉米粒	高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.4	2.2	1.7	1.0	1.0			577	
1/5	一	南瓜飯	佛跳牆 豬肉 脆筍片 大白菜 芋頭	彩繪玉米 玉米 毛豆 絞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔	有機福山萵苣	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲	4.8	2.0	1.6	1.0	1.0			591	
1/6	二	有機白飯	香酥旗魚排 旗魚排	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆腐	有機小白菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪 大骨	4.0	2.5	1.2	2.0	1.0		1.0	681	
1/7	三	蕎麥飯	醬香炒雞 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	三杯什錦 花椰菜 百頁豆腐 杏鮑菇 胡蘿蔔 米血 九層塔	油菜	鮮菇紫菜湯 金草 大白菜 紫菜 大骨	4.2	2.4	1.8	1.0				516	
1/8	四	糙米飯	三杯雞 雞肉 豆干 胡蘿蔔 杏鮑菇 老薑 九層塔	蛋酥白菜 大白菜 胡蘿蔔 豬肉 木耳 雞蛋	有機山萵苣	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬罐頭	4.2	2.6	1.6	1.0	1.0			582	
1/9	五	胚芽飯	蠔油肉片 豬肉 高麗菜 洋葱 香菇 胡蘿蔔	肉絲炒豆芽 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 炸豆包 豬肉	莪白菜	海芽味噌湯 乾海芽 洋葱 味噌	4.0	2.3	1.9	1.0	1.0			559	
1/12	一	麥片飯	香菇肉燥 豬肉 豆薯 洋葱 香菇 紅蔥頭	甘藍炒有機杏鮑菇 高麗菜 有機杏鮑菇 胡蘿蔔 木耳 豆皮	有機荷葉白菜	酸辣湯 白蘿蔔 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.0	2.3	2.0	1.0	1.0			562	
1/13	二	有機白飯	椒麻雞 雞肉 馬鈴薯	菠菜蒸蛋 雞蛋 菠菜	有機高麗菜	紅豆甜湯 紅豆 紫米 QQ圓	5.0	3.0	1.0	2.0	1.0			690	
1/14	三	小米飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	雙花肉片 青花菜 花椰菜 胡蘿蔔 木耳 豬肉	青江菜	結頭魚丸湯 結頭菜 魚丸	4.2	2.6	1.9	1.0				530	
1/15	四	特餐	日式醬油炒烏龍 高麗菜 玉米 雞蛋 杏鮑菇 豬肉 胡蘿蔔 木耳	炸豬排 豬里肌	有機菠菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.5	2.0	1.6	2.0		0.8		675	
1/16	五	糙米飯	鹽水雞 雞肉 青花菜 洋葱 白蘿蔔 胡蘿蔔	哨子豆腐 豆腐 豬肉 紅椒 木耳	大陸妹	白菜蛋花湯 大白菜 雞蛋	4.0	3.0	1.3	1.0	1.0			583	

○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

臺北市西園國民小學115年01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
1/19	一	地瓜飯	香烤雞翅 雞翅	照燒蔬菜燒 大白菜 寬粉 凍豆腐 香菇 胡蘿蔔	有機A菜	海芽蘿蔔湯 乾海芽 白蘿蔔	4.0	3.0	1.5	2.0	1.0			633
1/20	二	有機白飯	黑胡椒豬柳 豬柳 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	什錦甘藍 高麗菜 胡蘿蔔 豆干 木耳 豬肉	有機青江菜	黃芽鮮菇湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.0	2.3	2.2	1.0		0.8		627
1/21	三	燕麥飯	麻油雞 雞肉 高麗菜 米血	家常油腐 油豆腐 筍片 綠豆芽 胡蘿蔔 木耳 豬肉	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.2	2.5	1.4	1.0				512
1/22	四	蕎麥飯	炸魚薯條 水鯊魚丁 地瓜 馬鈴薯	紅卜炒蛋 雞蛋 紅蘿蔔 洋葱 毛豆 玉米	有機黑葉白菜	大滷湯 大白菜 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.5	3.4	1.3	2.0	1.0			685
1/23	五	五穀飯	香濃咖哩豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	香香滷味 大溪豆干 白蘿蔔 魚丸 海帶結	高麗菜	結頭大骨湯 結頭菜 大骨	4.3	2.9	1.5	1.0	1.0			603
~~寒假~~														
2/23	一	芝麻飯	蘿蔔燉肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	雙花有機黑蠔菇 花椰菜 青花菜 豬肉 胡蘿蔔 有機黑蠔菇	有機菠菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.0	2.2	1.9	1.0	1.0			554
2/24	二	特餐	蔥香拌麵 豆薯 豆干 洋葱 玉米 杏鮑菇 胡蘿蔔 豬肉	古早味炸雞腿 雞腿	有機蘿蔓萵苣	燒仙草 綠豆 粉圓 QQ圓 仙草汁	4.7	3.5	1.3	2.0	1.0			704
2/25	三	地瓜飯	左中榮雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱 香菇	三杯油腐 小四角油豆腐 綠豆芽 木耳 胡蘿蔔 九層塔 薑片	油菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米	4.0	2.9	1.6	1.0				525
2/26	四	小米飯	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚	鮮蔬炒蛋 雞蛋 高麗菜 金針菇 洋葱 玉米粒	有機廣島菜	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔 黑輪	4.0	2.5	1.3	1.0		0.8		615
2/27	五	228連假												

#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

臺灣餐桌最常見的菜王，高麗菜！清炒到沙拉，怎麼吃都好吃！

其實，高麗菜的本名叫「甘藍」，甘藍的品種依外觀與口感，各具特色，有的外葉深綠，有的深紫，葉片有的柔嫩，有的略顯生硬，透過不同烹調方式，讓大家在各種料理中都能吃到新鮮又清脆的滋味。

「甘藍家族」裡的主要成員，分別是：普通甘藍(軟種、硬種)、紫甘藍和皺葉甘藍。他們各自都有最適合的料理方式！像是台灣最主要栽培的普通甘藍(軟種)，就非常適合快炒，也是臺灣餐桌最常見家庭料理！

普通甘藍<軟種>：  
葉球蓬鬆，葉片柔軟。口感清脆，適合清炒。

普通甘藍<硬種>：  
葉球緊實，葉片纖維含量高。味道雖甜，但口感較生硬。適合做為水餃或包子內餡。

紫甘藍：  
外葉平整綠中帶紅，因含花青素使葉球呈深紅色至紫色。清脆爽口，帶有甜味，拿來做沙拉生食，最對味！

皺葉甘藍：  
外葉及內葉呈捲曲皺縮，葉球內部呈鮮黃色。口感柔軟較不清脆，風味中等，多以燉煮料理，火鍋裡的菜捲就是他！

你最喜歡怎麼吃呢？

資料來源：食農教育資訊整合平台