

臺北市雙園國民小學114年6月學校午餐菜單

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	油脂子類堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
6/2	一	燕麥飯	椒鹽魚排★ 水鯊魚排	沙茶甘藍 高麗菜 甜不辣 豆干 胡蘆筍 木耳 青蔥	有機白莧菜	地瓜QQ湯 地瓜 QQ圓 粉圓	5.5	2.0	1.4	2.0	1.0			680
6/3	二	特餐	菇菇油飯 (有機金針菇) 香菇 豬肉 紅蔥頭 蝦皮 有機金針菇	鹹酥雞 雞肉 地瓜 米血 九層塔 大蒜	有機黑葉白菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑 大骨	4.3	2.5	1.3	2.0			1.0	644
6/4	三	蕎麥飯	海結燒豬 豬肉 白蘿蔔 海帶結 洋葱	蒜香三絲 綠豆芽 白干絲 乾海芽 胡蘆筍 青蔥 大蒜	油菜	鮮蔬湯 高麗菜 金針菇 大骨	4.5	2.5	2.0	1.0	1.0			608
6/5	四	胚芽飯	BBQ雞丁 雞肉 豆薯 胡蘆筍 洋葱	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機空心菜	黃瓜金菇湯 大黃瓜 金針菇 大骨	4.6	3.0	1.3	1.0	1.0			625
6/6	五	五穀飯	蠔油肉片 豬肉 高麗菜 胡蘆筍 洋葱	韓式拌冬粉 黃豆芽 冬粉 乾海芽 木耳 胡蘆筍 豬肉	莪白菜	番茄蛋花湯 番茄 洋葱 雞蛋	5.5	2.2	1.8	1.0	1.0			656
6/9	一	小米飯	印度咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘆筍 洋葱	雙花肉片 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘆筍 豬肉	有機荷葉白菜	海芽蛋花湯 乾海芽 雞蛋	4.8	2.3	1.6	1.0		0.8		668
6/10	二	有機白飯	塔香海鮮燴 水沙魚丁 魷魚 豬肉 高麗菜 洋葱 胡蘆筍	蜜汁雙寶★ 地瓜 豆干 核桃	有機小松菜	黃芽味噌湯 黃豆芽 金針菇	5.0	3	1.5	2.0	1.0			703
6/11	三	地瓜飯	照燒雞丁 雞肉 高麗菜 洋葱 胡蘆筍 青蔥	三杯凍腐 凍豆腐 綠豆芽 木耳 胡蘆筍 玉米 香菇 蒜	小白菜	蘿蔔金茸湯 白蘿蔔 金針菇 大骨	4.5	2.8	1.7	1.0	1.0			617
6/12	四	糙米飯	香炸豬排 豬肉排	絲瓜炒蛋 雞蛋 絲瓜 洋葱 玉米	有機油江菜	羅宋湯 高麗菜 馬鈴薯 番茄 大骨	4.7	3	1.4	2.0	1.0		1.0	762
6/13	五	芝麻有機飯	宮保雞丁 雞肉 豆薯 杏鮑菇 洋葱	家常油腐 油豆腐 白蘿蔔 鮑菇片 木耳 豬肉 胡蘆筍 青蔥	莪白菜	南瓜洋葱湯 南瓜 洋葱 大骨	4.5	2.6	1.7	1.0	1.0			606
6/16	一	特餐	日式炒烏龍麵 高麗菜 雞蛋 杏鮑菇 洋葱 胡蘆筍 玉米 木耳 豬肉	香炸雞翅★ 雞翅 莖瓜丁	有機空心菜	絲瓜菇菇湯 絲瓜 金針菇 大骨	4.6	2.3	1.5	2.0	1.0			636
6/17	二	有機白飯	薑汁肉片 豬肉 綠豆芽 甜椒(紅皮) 洋葱 青蔥 薑	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機白莧菜	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬 罐頭	4.8	3.0	1.3	1.0	1.0			639
6/18	三	蕎麥飯	味噌燉豬 豬肉 白蘿蔔 米血 胡蘆筍 青蔥	咖哩洋芋 馬鈴薯 胡蘆筍 洋葱 玉米 青蔥	小白菜	匏瓜大骨湯 匏瓜 大骨	5.3	2.0	1.5	1.0	1.0			624
6/19	四	胚芽有機飯	黑胡椒豬柳 豬肉 白蘿蔔 洋葱 甜椒(黃皮) 大蒜 青蔥	黃瓜魚丸 大黃瓜 胡蘆筍 木耳 魚丸	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.5	2.1	1.8	1.0			1.0	604
6/20	五	糙米飯	匈牙利燉豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘆筍 洋葱	老皮燉肉 豆腐 甜椒(紅皮) 大蒜 青蔥	大陸妹	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米 薑	4.8	3.2	1.2	2.0	1.0			692
6/23	一	芝麻飯	炸魚薯條 水鯊魚丁 馬鈴薯	海芽炒蛋 雞蛋 乾海芽 胡蘆筍 洋葱 玉米	有機小白菜	豆芽肉絲湯 綠豆芽 金針菇 豬肉	4.9	3.0	1.4	2.0	1.0			693
6/24	二	有機白飯	打拋豬 豬肉 番茄 白蘿蔔 洋葱 九層塔 大蒜	魚香冬瓜 冬瓜 胡蘆筍 木耳 豬肉 玉米 青蔥 大蒜	有機空心菜	綠豆芋圓湯 綠豆 地瓜圓 芋圓	5.5	2.2	1.8	1.0	1.0			656
6/25	三	南瓜飯	親子丼 雞肉 雞蛋 高麗菜 洋葱 青蔥	家鄉滷味 黑豆干 白蘿蔔 胡蘆筍 海帶結 甜不辣	大陸妹	黃瓜金茸湯 大黃瓜 金針菇	4.5	2.8	1.8	1.0	1.0			619
6/26	四	五穀飯	義式烤雞腿★ 雞腿 杏仁片	照燒什錦 高麗菜 凍豆腐 胡蘆筍 木耳 洋葱 青蔥	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 玉米 大骨	4.6	2.3	1.7	1.0		0.8		656
6/27	五	糙米飯	筍乾燒肉 豬肉 白蘿蔔 筍乾 青蔥	絲瓜燴魚丸 絲瓜 胡蘆筍 木耳 魚丸	油菜	豆腐味噌湯 豆腐 洋葱	4.5	2.5	1.8	1.0	1.0			603
6/30	一	五穀飯	年糕雞丁 雞肉 高麗菜 胡蘆筍 年糕	鹽水凍腐 凍豆腐 青花菜 鮑菇片 胡蘆筍 玉米	小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	4.8	2.6	1.5	1.0	1.0			622

○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

◎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

113學年度第2學期6月各年級用餐日數及金額 單價60元					
一年級 二年級	3、10、17、24			4	240
三年級	2、3、5、9、10、12、16、17、19、23、24、26、30			13	780
四年級	2、3、5、9、10、12、16、17、19、23、24、26、30			13	780
五年級	2、3、5、6、9、10、12、13、16、17、19、20、23、24、26、27、30			17	1020
六年級	2、3、5、6、9、10、12、13、16			9	540
特教班	2、3、5、6、9、10、12、13、16、17、19、20、23、24、26、27、30			17	1020
5月課輔班					
星期一	2、9、16、23			4	240
星期三	4、11、18、25			4	240
星期四	5、12、19、26			4	240
星期五	6、13、20、27			4	240

清甜可口又多用途的絲瓜

隨著開始步入夏天，也到了絲瓜開始盛產的季節，但絲瓜不只能拿來吃，居然還可以那來做成絲瓜水與菜瓜布，可謂是兼具外敷內用多用途的蔬菜。

絲瓜為葫蘆科一年生蔓性草本植物，原產印度和亞洲熱帶。絲瓜口感軟脆、滋味鮮甜，富含水分、大量膳食纖維以及各種維生素和礦物質，且每100克僅含17大卡，因此食用絲瓜可以迅速補充水份，來幫助身體消暑，同時也可以幫助排便。絲瓜除了果實可以拿來食用外，絲瓜的莖蔓中也含有很多汁液，只要將莖葉剪斷，絲瓜的汁液就會一滴一滴的流出來，將這些汁液集中後就得到了絲瓜水。絲瓜水對於皮膚具有保濕、舒緩、鎮靜肌膚等功效。

菜瓜布大家一定很熟悉，他的另一個名字叫做絲瓜布，市面上除了我們常見的人工合成的菜瓜布外，還有一種是古早的時候就在使用的純天然菜瓜布，這種天然的菜瓜布便是由絲瓜製作而成的喔。當絲瓜越長越老的時候果實裡面的纖維會開始變粗變長，等絲瓜老到一定程度後採摘下來，再經過日曬脫皮等加工過程後，就可以變身成為我們日常洗碗都會用的天然環保菜瓜布喔。

資料來源: 食農教育資訊整合平台