

臺北市雙園國民小學112年8.9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	水果類	乳品類	豆漿	熱量
8/30	三	地瓜飯	鮮筍嫩豬 豬肉 竹筍 洋葱 胡蘿蔔	黃瓜燴肉片 大黃瓜 肉片 木耳 胡蘿蔔	小白菜	黃芽金茸湯 黃豆芽 金針菇 大骨	4.5	2.3	2.2	1.0	1.0			602
8/31	四	香鬆有機飯	甘藷炸魚★ 水魷魚 地瓜 杏仁片	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 洋葱	有機空心菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜 薑絲 大骨	5.0	3.1	1.5	2.0	1.0			708
9/1	五	胚芽飯	三杯雞丁 雞肉 豆干 洋葱 米血	螞蟻上樹 高麗菜 冬粉 豬肉 胡蘿蔔 木耳	大陸妹	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米 大骨	5.2	2.6	1.7	1.0	1.0			655
9/4	一	燕麥飯	照燒肉片 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機荷葉白菜	匏瓜魚丸湯 匏瓜 魚丸	4.5	3.0	2.1	1.0	1.0			638
9/5	二	有機白飯	韓式年糕雞 雞肉 高麗菜 年糕 胡蘿蔔 洋葱	關東煮 白蘿蔔 胡蘿蔔 油豆腐 米血 香菇	有機空心菜	紫菜蛋花湯 雞蛋 紫菜	5.0	2.3	1.4	1.0	1.0	1.0		700
9/6	三	胚芽飯	塔香雞丁 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	麻婆豆腐 豆腐 木耳 香菇 肉末 胡蘿蔔 青蔥	油菜	竹筍菇菇湯 竹筍 杏鮑菇 金針菇 大骨	4.7	3	1.3	1.0	1.0			632
9/7	四	特餐	茄汁堅果蛋炒飯★ 絞肉 雞蛋 番茄 玉米 洋葱 高麗菜 菜瓜干	香香豬排 豬里肌	有機黑葉白菜	綠豆粉圓湯 綠豆 粉圓	5.5	2.3	1.2	2.0	1.0			692
9/8	五	芝麻飯	左中唐雞 雞肉 洋葱 甜椒 青皮 馬鈴薯 青蔥	百頁黃瓜 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	小白菜	冬瓜大骨湯 冬瓜 大骨	4.7	2.1	2.9	1.0	1.0			622
9/11	一	小米飯	香酥雞排 雞排	義式洋芋★ 馬鈴薯 培根 胡蘿蔔 洋葱 玉米 核桃	有機小白菜	豆腐味噌湯 豆腐 高麗菜	5.0	2.5	1.2	2.0	1.0			668
9/12	二	有機白飯	香菇肉燥 豬肉 洋葱 香菇 洋葱 青蔥 紅蔥頭	鮮炒雙花 青花菜 花椰菜 木耳 胡蘿蔔 百頁豆腐	有機小松菜	鮮蔬魚丸湯 大白菜 金針菇 魚丸 大骨	4.5	2.1	2.1	1.0		0.8		648
9/13	三	紫米飯	玉米炒雞丁 雞肉 豆干 玉米 洋葱 胡蘿蔔	匏瓜燴肉片 匏瓜 木耳 胡蘿蔔 肉片	莪白菜	番茄蘿蔔湯 番茄 白蘿蔔 大骨	4.6	2.3	1.9	1.0	1.0			601
9/14	四	糙米飯	砂鍋鮮魚燴 水魷魚 豆腐 大白菜 洋葱 青蔥	筍香炒蛋 雞蛋 竹筍 木耳 胡蘿蔔	有機黑葉白菜	絲瓜大骨湯 絲瓜 冬粉 大骨	4.8	3.3	1.3	2.0			1.0	723
9/15	五	五穀飯	豆拌炒豬丁 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	老皮嫩肉 豆腐 甜椒 紅皮 青蔥 大蒜	青江菜	海芽湯 乾海芽 黃豆芽 大骨	4.5	3.1	1.4	2.0	1.0			671
9/18	一	芝麻飯	黑胡椒肉柳 豬肉 高麗菜 胡蘿蔔 洋葱 青蔥	沙茶絲瓜煲 絲瓜 寬粉 魚丸 木耳 胡蘿蔔	有機荷葉白菜	竹筍湯 竹筍 大骨	5.0	2.0	2.2	1.0	1.0			620
9/19	二	有機白飯	椒香魚排★ 水魷魚 核桃	玉米蒸蛋 雞蛋 玉米	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓 冬瓜 山粉圓	5.1	3.1	1.2	2.0	1.0			708
9/20	三	地瓜飯	南瓜嫩豬 豬肉 南瓜 胡蘿蔔 洋葱	蒜香炒豆干 豆干 米血 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	油菜	黃瓜玉米湯 大黃瓜 玉米 大骨	4.9	3	1.4	1.0	1.0			648
9/21	四	燕麥飯	打拋雞丁 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱 九層塔	冬瓜燴鮮菇 冬瓜 木耳 胡蘿蔔 鴻喜菇 金針菇 香菇	有機小松菜	海芽味噌湯 乾海芽 大白菜 大骨	4.5	2	2.0	1.0		0.8		640
9/22	五	有機糙米飯	芋頭燒豬 豬肉 芋頭 胡蘿蔔 洋葱 大白菜	魚香豆腐 豆腐 絞肉 胡蘿蔔 大蒜 青蔥	大陸妹	玉米濃湯 馬鈴薯 玉米 三色豆 奶粉 玉米醬	5.1	3.1	1.2	1.0	1.0			663
9/23	六	胚芽飯	豆乳雞丁 雞肉 馬鈴薯 蒜頭 九層塔	咖哩鮮蔬 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 百頁豆腐 玉米	有機空心菜	蝦味蘿蔔湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 蝦皮 大骨	4.5	2.2	1.6	2.0	1.0			626
9/25	一	五穀飯	清燉豬肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋葱	有機荷葉白菜	冬瓜玉米湯 冬瓜 玉米 大骨	5.2	3.0	1.5	1.0			1.0	695
9/26	二	特餐	炸醬拌麵★ 白麵條 豆干 絞肉 綠豆芽 玉米 胡蘿蔔 洋葱 大蒜 南瓜子	酥脆雞腿 雞腿	有機白莧菜	匏瓜黑輪湯 匏瓜 黑輪	4.8	2.5	1.4	2.0	1.0			659
9/27	三	芝麻飯	沙茶豆香豬 豬肉 豆干 洋葱 胡蘿蔔 青蔥	三杯鮮筍 竹筍 甜不辣 胡蘿蔔 木耳 薑 九層塔	青江菜	魚干蔬菜湯 大白菜 小白菜 小魚乾	4.5	2.5	2.0	1.0	1.0			608
9/28	四	糙米飯	五香滷雞翅 雞翅	韓式拌豆芽 黃豆芽 乾海芽 炸豆包絲 木耳 胡蘿蔔	有機小白菜	番茄蛋花湯 番茄 雞蛋 豆薯	4.5	2.2	1.8	1.0	1.0			586

○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

112學年度第1學期8.9月各年級用餐日數及金額 單價60元			
一年級、二年級	5、12、19、26	4	240
三年級、四年級	8/31、9/4、5、7、11、12、14、18、19、21、23、25、26、28	14	840
五年級、六年級、特教班	8/31、9/1、4、5、7、8、11、12、14、15、18、19、21、22、23、25、26、28	18	1080
8.9月課輔班			
星期一	4、11、18、25	4	240
星期三(2-6年級)	8/30、9/6、13、20、27	5	300
星期三(一年級)	9/6、13、20、27	4	240
星期四	8/31、9/7、14、21、28	5	300
星期五	1、8、15、22	4	240

**每日堅果不可少，一天一匙剛剛好**

逢年過節時大家都喜歡跟家人朋友圍爐，然後一起聊天搭配嗑瓜子、核桃或開心果等等的堅果，但大家知道堅果對身體有甚麼好處嗎？

堅果類含多種營養素，有單元不飽和脂肪酸、膳食纖維、維生素E、微量礦物質等，其中單元不飽和脂肪酸具有降血脂效能，可減少心血管疾病發生；維生素E是重要的脂溶性抗氧化劑，有助於保護心血管、減少自由基等；膳食纖維則有幫助促進腸胃蠕動等功能。

堅果雖然好吃又營養，且總是讓人一吃就停不下來，但是由於堅果的成分主要是油脂，因此根據「國人每日飲食指南」的分類，堅果與食用油一同被歸類為油脂與堅果種子類。油脂是每天必須攝取的營養素之一，好的油脂可以幫助維持身體機能，但是再好的油脂攝取過量也會導致肥胖，因此建議每天堅果種子類攝取量為1份，約是大顆的堅果(腰果、杏仁果)5顆或是小顆的堅果(花生)10顆。

資料來源：衛生福利部國民健康署

午餐退費:需三天前(不含例假日)提出申請(書面、電話、或填寫退餐單轉知學務處營養師)