

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 113年8+9月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀雜糧 (份)	豆魚 蛋白質 (份)	蔬菜 葉類 (份)	油脂 堅果 類 (份)	水果 類 (份)	鈣含量 (mg)	熱量 (大卡)					
8/30	五	白米飯	碎瓜蒸肉餅	高麗菜炒魷魚丸	時蔬	*玉米蛋花湯	4.5	2.0	1.0	2.5	1.0	304	663					
9/02	一	紅藜麥 有機米飯	蔬 *滑嫩蒸蛋	滷味(油豆腐+甜不辣)	蔬 北農有機青菜	海芽小魚干湯	4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	285	705					
3	二	DIY醬料拌飯(醬料:塔香三杯肉絲)+香酥魚丁+北農有機青菜+白菜雙菇湯					4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	311	640					
4	三	黑芝麻飯	筍干燉肉角	彩繪玉米粒	時蔬	薑絲冬瓜湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	199	643					
5	四	胚芽米飯	蔥香雞腿排X1	肉絲炒四季豆	蔬 北農有機青菜	*味噌蛋花湯	5.0	2.0	1.0	3.0		329	660					
6	五	大麥仁飯	*雞肉親子丼	客家小炒	時蔬	蔬 *(熟)奶香地瓜西米露	4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	271	705					
9	一	清蒸烏龍麵條+蔥香肉燥麵醬+*醬燒黃金蛋X1+北農有機青菜+南瓜清湯					5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	245	723					
10	二	有機白米飯	蘑菇醬豬排X1	豆皮捲炒白菜	蔬 北農有機青菜	綠豆薏仁甜湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	223	675					
11	三	麥片飯	糖醋魚丁	雙菇花椰菜	時蔬	竹筍湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663					
12	四	南瓜子蒸飯	蔥燒豬肉片	*開陽扁蒲絲	蔬 北農有機青菜	*玉米濃湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	374	723					
13	五	芋頭肉茸有機米粥+蒸小兔包X1+蒜味鹽酥炸雞+海結豆干+時蔬					4.6	2.0	1.0	3.0		274	632					
16	一	葵瓜子 有機米飯	蔬 *番茄咖哩魚工	三色混蔬炒豬絞肉	蔬 北農有機青菜	(熟)桂圓銀耳甜湯	4.8	2.0	1.0	3.0	1.0	222	706					
17	二	中秋佳節快樂					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0					
18	三	白米飯	紅蔥香菇肉燥	韓式黃芽炒豆干片	時蔬	高麗菜肉骨茶湯	4.0	2.0	1.6	3.0	1.0	313	665					
19	四	芝麻毛豆仁飯	蔬 *蘿蔔滷蛋X1	洋蔥炒黑輪	蔬 北農有機青菜	針菇豆腐湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	304	692					
20	五	紅藜麥飯	香滷棒棒腿X1	豆酥四季豆炒肉絲	時蔬	*番茄蛋花湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	286	658					
23	一	麥片飯	BBQ醬魚片X1	有機菇炒海帶絲	蔬 北農有機青菜	味噌豆腐湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	351	693					
24	二	*三色豆蛋炒麵片+蒸小銀絲捲X1+馬鈴薯燉肉丁+北農有機青菜+菜頭湯					5.0	2.0	1.0	3.0		265	660					
25	三	香鬆海苔飯	鮮菇燜雞	螞蟻上樹	時蔬	雲耳蒲瓜湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	186	658					
26	四	紫米有機米飯	蜜汁翅小腿X2	肉絲白菜魯	蔬 北農有機青菜	四神湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	205	720					
27	五	胚芽米飯	洋蔥燒豬柳	蔬 *奶油玉米炒蛋	時蔬	鹹鳳梨冬瓜湯	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	332	652					
30	一	義大利直條麵+蒸小鮮肉包X1+南瓜燉肉片+北農有機青菜+羅宋蔬菜湯					5.0	2.0	2.8	3.0		304	705					
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	650					
							4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	750					

☆食材來源:本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商

☆本月菜單每日所提供的平均鈣含量為275mg

☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為805mg

☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「**蔬**」記號為健腦食材，「**蔬**」記號為蔬食日，「**特**」記號為特餐，「**機**」記號為補助有機日

☆本月保久乳供應日：於9/05(四)、9/13(五)、9/24(二)、9/30(一)

☆每週二供應補助有機白米一次(供應麵食則暫停一次)

☆每週一、二、四供應補助有機青菜一次，補助有機金針菇於9/23(一)供應

☆木月三章履歷豆奶供應日為9/26(四)

☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材

☆易致過敏原食材：蛋、蝦、蟹、芒果、花生、牛奶及其製品。「*」記號為易過敏原食材

☆本月有機青菜種類：

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、空心菜、白莧菜、…等當季蔬菜

☆本月水果種類：芭樂、火龍果、木瓜、西瓜、文旦…等時令水果品項

☆本月魚料理供應日及魚種：(9/03水鱉、11鯿魚、16旗魚、23飛扁)一魚肉仍有可能含有大小刺，請小心食用

☆本月蔬食供應日：9/02、9/19。特餐供應日：9/03、09、13、24、30

◆ 供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢!

午餐菜色照片及食材明細，可上『校園食材登錄平臺2.0』查詢!

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

113年8+9月食材明細表

日期	菜餚	總食材	烹調方式
8月30日	白米飯	白米80g	蒸
週五	碎瓜蒸肉餅	豬絞肉65g+白蘿蔔小丁18g+洋蔥小丁12g+碎花瓜4g+紅蘿蔔末1g	蒸
	高麗菜炒魷魚丸	高麗菜角63g+魷魚丸20g+木耳2g	炒
	時蔬	時蔬75~80g+龍骨丁	燙
	*玉米蛋花湯	冷凍玉米粒25g+洗選殼蛋5g+蔥花0.5g+龍骨丁	煮
9月2日	紅藜麥有機米飯	有機白米78g+紅藜麥2g	蒸
週一	*滑嫩蒸蛋	冷藏殺菌液蛋55g+鮮菇6g+主廚自製柴魚高湯	蒸
補助有機	滷味(油豆腐+甜不辣)	非基改油豆腐小丁55g+甜不辣條20g+酸菜絲2g+沙茶醬	滷
	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
蔬食日	海芽小魚干湯	乾裙帶菜(海帶芽)0.4g+小魚丁2.5g+薑絲	煮
9月3日	DIY醬料拌飯	補助有機白米80g	蒸
週二	醬料：塔香三杯肉絲	豬肉絲45g+洋蔥粗絲18g+杏鮑菇(切)8g+紅蘿蔔8g+九層塔(切)+胡麻油	燒
	香酥魚丁	水鯊魚丁100g	炸
補助有機	北農有機青菜	有機青菜75~80g+龍骨丁	燙
特餐日	*白菜雙菇湯	大白菜絲18g+金針菇8g+木耳絲2g+龍骨丁	煮
9月4日	黑芝麻飯	白米80g+黑芝麻粒	蒸
週三	筍干燉肉角	豬肉角70g+筍干25g	燉
	彩繪玉米粒	玉米粒55g+豆薯小丁18g+非基改豆干小丁8g+紅蘿蔔小丁2g+冷凍毛豆仁2g	煮
	時蔬	時蔬75~80g	燙
	薑絲冬瓜湯	冬瓜中丁32g+薑絲	煮
9月5日	胚芽米飯	白米60g+胚芽米20g	蒸
週四	蔥香雞腿排X1	雞腿排TS4約140g/片+洋蔥絲6g	滷
補助有機	肉絲炒四季豆	冷凍四季豆段63g+豬肉絲5g+黑珍珠菇(切)3g+紅蘿蔔片2g	炒
	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
保久乳	*味噌蛋花湯	蘿蔔小丁18g+洗選殼蛋8g+非基改味噌+柴魚片+青蔥(花)	煮
9月6日	大麥仁飯	白米60g+大麥仁20g	蒸
週五	*雞肉親子丼	雞丁70g+洋蔥粗絲18g+鮮菇(切)8g+紅蘿蔔絲4g+洗選殼蛋2g+海苔絲適量	煮
(甜湯)	客家小炒	非基改中豆干片55g+豬肉絲12g+芹菜段5g+紅蘿蔔片3g+乾魷魚絲1g	炒
	時蔬	時蔬75~80g	燙
(奶入菜)	*(熱)奶香地瓜西米露	地瓜小丁28g+西谷米2g+oak全脂奶粉	煮
9月9日	清蒸烏龍麵條	小烏龍麵160g	蒸
週一	蔥香肉燥麵醬	豬絞肉65g+高麗菜小丁18g+洋蔥小丁8g+冷凍三色豆3g+乾香菇絲0.2g+紅蔥頭末	滷煮
	醬燒黃金蛋x1	去殼水煮蛋約40g/粒+甜雞醬(微微辣)	炸
補助有機	北農有機青菜	有機青菜75~80g+龍骨丁	燙
特餐日	南瓜清湯	南瓜小丁25g+紅蘿蔔小丁8g+龍骨丁	煮
9月10日	有機白米飯	有機白米80g	蒸
週二	蘑菇醬豬排X1	豬帶骨里肌大排約75g/片+蘑菇醬	燒
補助有機	豆皮捲炒白菜	大白菜角78g+木耳(切)4g+紅蘿蔔絲4g+非基改小麥豆皮捲0.3g	煮
(甜湯)	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
	綠豆薏仁甜湯	綠豆8g+洋薏仁10g	煮
9月11日	麥片飯	白米60g+麥片20g	蒸
週三	糖醋魚丁	帶皮鯸魚丁90g+紅蘿蔔中丁8g+番茄醬(糊)	煮
	雙菇花椰菜	冷凍青花菜95g+金針菇3g+黑珍珠菇2g	燙
	時蔬	時蔬75~80g	燙
	竹筍湯	筍片32g+龍骨丁	煮
9月12日	南瓜子蒸飯	白米80g+南瓜子去殼1g	蒸
週四	蔥燒豬肉片	豬肉片70g+洋蔥角20g+紅蘿蔔片5g+青椒絲2g	滷
補助有機	*開陽扁蒲絲	扁蒲粗絲78g+木耳4g+蝦米0.2g	煮
(奶入菜)	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
	*玉米濃湯	冷凍玉米粒18g+馬鈴薯小丁8g+洋蔥小丁4g+洗選殼蛋2g+oak全脂奶粉+無鹽奶油+濃湯粉	煮
9月13日	芋頭肉草有機米粥	有機白米40g+芋頭小丁22g+豬絞肉10g+紅蘿蔔末1g+龍骨丁	煮
週五	蒸小兔包X1	小兔包(綠豆餡)約30g/粒	蒸
	鹽酥炸雞	雞丁90g+蒜片酥	炸
保久乳	時蔬	時蔬75~80g+龍骨丁	燙
特餐日	海結豆干	海帶結55g+非基改豆干片23g	滷

9月16日	葵瓜子有機米飯	有機白米80g+去殼葵瓜子1g	蒸
週一	*番茄咖哩魚丁	旗魚丁90g+馬鈴薯小丁8g+冷凍番茄小丁8g+洋蔥小丁3g+紅蘿蔔小丁3g+咖哩粉+oak全脂奶粉	燴
補助有機	三色混蔬炒豬絞肉	玉米粒55g+豬絞肉12g+冷凍三色豆8g+杏鮑菇(切)8g	炒
(奶入菜)	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
(甜湯)	(熱)桂圓銀耳甜湯	白木耳3g+桂圓肉2g	煮
9月17日	中秋佳節 放假一天		
週二			
9月18日	白米飯	白米80g	蒸
週三	紅蔥香菇肉燥	豬絞肉68g+洋蔥小丁25g+乾香菇絲0.2g+紅蔥頭片	滷煮
補助有機	韓式黃芽炒豆干片	黃豆芽55g+非基改豆干片18g+黑珍珠菇3g+紅蘿蔔絲2g+匈牙利紅椒粉	炒
	時蔬	時蔬75~80g+龍骨丁	燙
	高麗菜肉骨茶湯	高麗菜小丁30g+龍骨丁+肉骨茶包	煮
9月19日	芝麻毛豆仁飯	白米75g+冷凍毛豆仁10g+黑芝麻粒	蒸
週四	*蘿蔔滷蛋X1	去殼水煮蛋約40g/粒+白蘿蔔中丁18g	滷
	洋蔥炒黑輪	黑輪段55g+洋蔥角15g+紅蘿蔔片8g	炒
	北農有機青菜	有機青菜75~80g+龍骨丁	燙
蔬食日	針菇豆腐湯	非基改板豆腐小丁25g+金針菇3g+木耳2g+龍骨丁	煮
9月20日	紅藜麥飯	白米78g+紅藜麥2g	蒸
週五	香滷棒棒腿X1	棒棒腿約135g/支	滷
	豆酥四季豆炒肉絲	冷凍四季豆段65g+豬肉絲8g+紅蘿蔔片2g+木耳絲2g+非基改豆酥	炒
	時蔬	時蔬75~80g+龍骨丁	燙
	*番茄蛋花湯	冷凍番茄小丁28g+洗選殼蛋5g+青蔥+龍骨丁	煮
9月23日	麥片飯	白米60g+麥片20g	蒸
週一	BBQ醬魚片X1	鯷魚片(飛扁)約75g/片+洋蔥絲3g+烤肉醬	炸+燴汁
補助有機	有機菇炒海帶絲	有機金針菇40g+海帶絲32g+紅蘿蔔絲4g	炒
補助有機菇	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
	味噌豆腐湯	非基改板豆腐小丁35g+非基改味噌+柴魚片+青蔥	煮
9月24日	三色豆蛋炒麵片	麵疙瘩120g+冷凍三色豆10g+冷藏殺菌全液蛋10g	煮
週二	蒸小銀絲捲X1	小銀絲捲約40g/粒	煮
補助有機	馬鈴薯燉肉丁	豬肉角70g+馬鈴薯中丁18g+洋蔥角8g+紅蘿蔔中丁8g+味霖	燉
特餐日	北農有機青菜	有機青菜75~80g	燙
保久乳	菜頭湯	白蘿蔔小丁32g+芹菜珠	煮
9月25日	香鬆海苔飯	白米80g+海苔香鬆	蒸
週三	鮮菇燜雞	雞丁70g+豆薯中丁12g+鮮菇8g+紅蘿蔔中丁8g	燜煮
	螞蟻上樹	冬粉18g+豬絞肉12g+高麗菜粗絲10g+紅蘿蔔末1g	炒
	時蔬	時蔬75~80g+龍骨丁	燙
	雲耳蒲瓜湯	扁蒲粗絲30g+木耳2g+龍骨丁	煮
9月26日	紫米有機米飯	白米60g+黑糯米20g	蒸
週四	蜜汁翅小腿X2	翅小腿約120g/2支+白芝麻+番茄醬(糊)	炸
補助有機	肉絲白菜魯	大白菜角78g+豬肉絲12g+紅蘿蔔絲3g	滷
	北農有機青菜	有機青菜75~80g+龍骨丁	燙
履歷豆奶	四神湯	馬鈴薯小丁22g+山藥小丁6g+洋蔥仁(大麥仁)3g+小薏仁2g+龍骨丁	煮
9月27日	胚芽米飯	白米60g+胚芽米20g	蒸
週五	洋蔥燒豬柳	豬粗肉柳70g+洋蔥粗絲20+紅蘿蔔絲8g+青蔥	燒
(奶入菜)	*奶油玉米炒蛋	冷凍玉米粒50g+冷藏殺菌全液蛋30g+無鹽奶油	炒
	時蔬	時蔬75~80g+龍骨丁	燙
	鹹鳳梨冬瓜湯	冬瓜中丁32g+薑絲+鹹鳳梨豆醬+龍骨丁	煮
9月30日	義大利直條麵	乾義大利直麵45g	燙
週一	蒸小鮮肉包X1	小鮮肉包約30g/粒	蒸
補助有機	南瓜燉肉片	豬肉片70g+南瓜厚片20g+洋蔥角8g+南瓜粉	燉
特餐日	北農有機青菜	有機青菜75~80g+龍骨丁	燙
保久乳	羅宋蔬菜湯	冷凍番茄小丁12g+馬鈴薯小丁12g+金針菇6g+木耳2g+龍骨丁+月桂葉	煮

☆菜色優先使用CAS、臺灣有機農產品、產銷履歷、Qrcode、TQF之認證食材，內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材