

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 115年1+2月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀根莖 (份)	豆魚肉 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	鈣含量 (mg)	熱量 (大 卡)
1/1	四			元旦放假日一天			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0
2	五	麥片有機飯	* 方干燉肉角	* 高麗菜炒麵	蒜拌油麥菜	菜頭湯	4.1	2.0	1.6	2.5	1.0	388	650
5	一	糯米小米飯	* 薑香麻油雞	* 咖哩炒寬粉	北農有機青菜	番茄黃芽湯	5.2	2.0	1.2	3.0	1.0	205	739
6	二	有機白米飯	* 菇菇燒魚塊X2	* 香嫩蒸蛋	北農有機青菜	芹香結頭菜湯	4.2	2.3	1.2	3.0	1.0	272	822
7	三	洋蔥仁飯	* 味噌豬肉片	* 紅燒豆腐	木耳高麗菜	* 蔬菜蛋花湯	4.0	3.6	1.1	3.0	1.0	299	773
8	四	糙米有機飯	招牌滷棒棒腿X1	* 豆皮捲白菜魯	北農有機青菜	鰻(熱)地瓜椰奶西米露	4.4	2.0	1.0	2.8	1.0	240	669
9	五	特肉茸南瓜炒米粉+* 榨酸菜炒肉柳+* 小銀絲捲X1+針菇波菜+海帶蘿蔔葡萄湯					4.0	2.0	1.3	2.5		315	575
12	一	紅藜毛豆飯	蒜香杏鮑菇韭菜炒蛋	* 黑輪炒鮮瓜	北農有機青菜	* 海芽豆腐湯	4.0	2.2	1.8	2.3	1.0	318	654
13	二	特蔥油拌意麵+香滷豬排X1+* 蛋酥青花菜+北農有機青菜+玉米洋蔥湯					3.0	2.0	1.0	3.0		306	650
14	三	糙米飯	* 蜜汁醬腰果炸魚丁	海茸炒肉絲	蒜香油菜	* 味噌白菜湯	4.2	2.0	1.8	2.5	1.0	261	662
15	四	胚芽有機飯	洋蔥雞肉羹	玉米炒肉末	北農有機青菜	* 番茄蛋花湯	4.3	3.4	1.5	2.8	1.0	196	780
16	五	白米飯	* 香菇干丁肉燥	* 素XO醬炒蘿蔔糕	蔥酥油麥菜	馬鈴薯濃湯	4.1	2.5	1.1	3.0	1.0	236	697
19	一	特芝麻火腿炒飯(有機白米)+* 起司南瓜燉肉+* 紅蘿蔔炒蛋+北農有機青菜+肉骨茶湯					4.0	2.0	1.5	2.6		299	715
20	二	有機白米飯	梅干扣肉片	* 扁魚滷白菜	北農有機青菜	(熱)銀耳四寶甜湯	4.4	2.3	1.5	3.0	1.0	196	713

新學期開始

21	三	紫米飯	* 京醬炒雞	* 咖哩蛋酥豆腐	蔥香高麗菜	針菇木耳湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	301	643
22	四	特炒板條+* 蒲燒魚片X1+莎莎醬洋芋肉燥	北農有機青菜+三絲白白菜湯				5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	264	720
23	五	胚芽米飯	* 醃花瓜燴雞	* 小炒豆干片	薑絲波菜	香菜結頭菜湯	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	284	652
2/23	一	* 香鬆有機飯	招牌肉燥	* 洋蔥豆干絲炒蠶菇	北農有機青菜	冬瓜大麥仁湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	251	675
24	二	特奶油洋菇培根義大利麵+* 西班牙炒蛋+* 炸麥克雞塊X3+北農有機青菜+* 南瓜豆腐湯					5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	341	723
25	三	糙米飯	* 麻油豬	螞蟻上樹	金針菇油菜	* 青菜蛋花湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	187	643
26	四	白米飯	滷雞腿排X1	* 甜不辣關東煮	北農有機青菜	(熱)山粉圓冬瓜露	5.0	2.0	1.1	3.0		323	663

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)

☆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274mg ☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為725mg

☆菜色之內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「**腦**」記號為健腦食材，「**蔬**」記號為蔬食日，「**特**」記號為特餐，「**機**」記號為有機日，「*」記號為易過敏原食材

☆1+2月保久乳供應日：1/09(五)、1/13(二)、1/19(一)、2/26(四)各供應保久乳一瓶

◆ 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』查詢！

☆每週二供應輔助有機白米一次(遇麵食特餐則暫停供應一次)

☆每週一、二、四各供應輔助有機青菜一次、1月有機蘑菇於1/12供應、2月有機蘑菇於2/23供應

☆1+2月三章履歷豆奶供應日為1/20(二)

☆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

☆11項過敏原食材：大豆、魚類、蛋、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、牛奶、羊奶、麩質、亞硫酸鹽類及其製品。「*」記號為易過敏原食材，過敏體質者，食用時注意

☆1+2月有機青菜種類：福山萐(1/05)、小白菜(1/06)、山茼蒿(1/08)、荷葉白菜(1/12)、高麗菜(1/13)、菠菜(1/15.2/23)、A菜(1/19)、青江菜(1/20)、黑葉白菜(1/22)、蘿蔓萐(2/24)、廣島菜(2/26)

☆1+2月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、菠菜、高麗菜、大白菜…等當季蔬菜

☆1+2月水果種類：香蕉、柳丁、小番茄、芭樂、橘子…等當令水果

☆1+2月魚肉種類：調理旗魚(1/06)、水鯊魚(1/14)、調理鯛魚(1/22)-魚肉仍有可能含有細刺，請小心食用

☆1+2月蔬食供應日：1/12.2/24

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

大同國小營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁維鎮 廚房委外廠商營養師：李燕佩 廚房電話：02-2999-6774 廚房委外廠商：統鮮美食(股)公司

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 115年1+2月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀 根莖 (份)	豆 肉蛋 (份)	蔬 菜 類 (份)	油 脂 類 (份)	水 果 類 (份)	熱 量 (大 卡)		
1/1	四			元旦放假日			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		
2	五	麥片有機飯	* 胡蘿蔔炒方干	* 高麗菜炒麵片	薑拌油麥菜	菜頭湯	4.1	2.0	1.6	2.5	1.0	650		
5	一	糯米小米飯	* 薑香麻油豆腸	* 咖哩炒寬粉	北農有機青菜	番茄黃芽湯	5.2	2.0	1.2	3.0	1.0	739		
6	二	有機白米飯	* 菇菇燒烤麩	清蒸薑絲南瓜	北農有機青菜	芹香結頭菜湯	4.2	2.3	1.2	3.0	1.0	822		
7	三	洋蔥仁飯	* 紅燒豆腐	* 蘿蔔味噌煮	木耳高麗菜	* 蔬菜素蛋花湯	4.0	3.6	1.1	3.0	1.0	773		
8	四	糙米有機飯	* 招牌滷蘭花干	* 豆皮捲白菜	北農有機青菜	(熟)地瓜椰奶奶西米露	4.4	2.0	1.0	2.8	1.0	669		
9	五	特南瓜素肉燥炒米粉+* 榨酸菜炒豆干絲+* 小銀絲捲X1+針菇菠菜+海帶蘿蔔湯					4.0	2.0	1.3	2.5		575		
12	一	紅藜毛豆飯	* 煎雙拼：杏鮑菇+四季豆干	* 素女黑輪炒鮮瓜	北農有機青菜	* 海芽豆腐湯	4.0	2.2	1.8	2.3	1.0	654		
13	二	特* 素蔥香拌意麵+* 香滷豆包+* 蛋酥青花菜+北農有機青菜+玉米蘿蔔湯					3.0	2.0	1.0	3.0		650		
14	三	糙米飯	* 蜜汁醬腰果炸豆腐	塔香針菇海茸	薑香油菜	* 味噌白菜湯	4.2	2.0	1.8	2.5	1.0	662		
15	四	胚芽有機飯	* 燒嫩豆腐丁	什錦玉米粒	北農有機青菜	* 番茄豆皮絲湯	4.3	3.4	1.5	2.8	1.0	780		
16	五	白米飯	* 香菇干素肉燥	* 素XO醬炒蘿蔔糕	素油麥菜	(熟)馬鈴薯濃湯	4.1	2.5	1.1	3.0	1.0	697		
19	一	特芝麻素火腿炒飯(有機白米)+* 起司南瓜燉豆腐+* 紅蘿蔔炒素蛋絲+北農有機青菜+肉骨茶湯					4.0	2.0	1.5	2.6		715		
20	二	有機白米飯	* 梅干扣素肉片	* 滷白菜	北農有機青菜	(熟)銀耳四寶甜湯	4.4	2.3	1.5	3.0	1.0	713		
新學期開始														
21	三	紫米飯	* 咖哩三色豆腐	京醬皇帝豆	彩椒高麗菜	針菇木耳湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	643		
22	四	特炒板條+* 紅燒素獅子頭X2+莎莎醬洋芋			北農有機青菜+三絲白菜		5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	720		
23	五	胚芽米飯	* 小炒豆干片	醃花瓜拌豆薯	薑絲波菜	香菜結頭菜湯	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	652		
2/23	一	* 香鬆有機飯	* 香筒滷素肉燥	* 豆干絲炒蠶菇	北農有機青菜	冬瓜大麥仁湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	675		
24	二	特* 奶油洋菇素培根義大利麵+* 炸素麥克雞塊X2+義式炒錦蔬+北農有機青菜+* 南瓜豆腐湯					5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	723		
25	三	糙米飯	* 麻油素皮絲	螞蟻上樹	金針菇油菜	* 青菜素蛋花湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	643		
26	四	白米飯	蘿蔔滷麵輪	* 素甜不辣關東煮	北農有機青菜	(熟)山粉圓冬瓜露	5.0	2.0	1.1	3.0		663		
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

☆菜色之內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「」記號為健腦食材，「」記號為特餐，「」記號為有機日，「*」記號為易過敏原食材

☆1+2月保久乳供應日：1/09(五)、1/13(二)、1/19(一)、2/26(四) 各供應保久乳一瓶

◆ 供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢！

☆每週二供應輔助有機白米一次(遇麵食特餐則暫停供應一次)

☆每週一、二、四各供應輔助有機青菜一次、1月有機菇於1/12供應、2月有機菇於2/23供應

☆1+2月三章履歷豆奶供應日為1/20(二)

☆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

☆11項過敏原食材：大豆、魚類、蛋、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、牛奶、羊奶、麩質、亞硫酸鹽類及其製品。「*」記號為易過敏原食材，過敏體質者，食用時注意

☆1+2月有機青菜種類：福山萵苣(1/05)、小白菜(1/06)、山茼蒿(1/08)、荷葉白菜(1/12)、高麗菜(1/13)、菠菜(1/15.2/23)、A菜(1/19)、青江菜(1/20)、黑葉白菜(1/22)、蘿蔓萵苣(2/24)、廣島菜(2/26)

☆1+2月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、菠菜、高麗菜、大白菜…等當季蔬菜

☆1+2月水果種類：香蕉、柳丁、小番茄、芭樂、橘子…等當令水果