

# 臺北市大佳國小113.10月份餐點表

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	水果	全蛋類 每碗	蛋黃類 每碗	肉類類 每碗	魚類類 每碗	奶類類 每碗	其他類 每碗	熱量	
1	二	有機白米飯 <small>白米</small>	蒲燒鯛魚 <small>蒲燒鯛魚</small>	滷豆包 <small>豆包</small>	塔香三杯菇 <small>九層塔, 香菇, 豬血糕</small>	北農有機青菜	冬瓜薏仁湯 <small>冬瓜, 洋蔥仁, 煮湯大骨</small>	水果	4.9	1.6	1.5	1	2.5	0	673	
2	三	<b>義式特餐</b> 起司粉拌茄汁醬麵+滷大排(滷蘭花干)+雙色花椰+洋芋濃湯 <small>乾腎管麵, 洋蔥, 玉米粒, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 青豆仁, 番茄醬, 起司粉/糖排(蘭花干, 乾香菇小朵)/青白花椰/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋</small>							自購光泉保久乳	2.5	2	1	0	2.5	0.7	546.5
3	四	白米飯 <small>白米</small>	玉米筍燴雞 <small>雞腿丁, 玉米筍, 紅蘿蔔</small>	玉米筍燴豆腐 <small>板豆腐, 玉米筍, 紅蘿蔔</small>	醬滷冬瓜 <small>冬瓜, 香菇, 薑絲</small>	北農有機青菜	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜, 煮湯大骨</small>	水果	4	1.8	2	1	2.5	0	637.5	
4	五	紅藜麥飯 <small>白米, 紅藜麥</small>	紅蘿蔔燉肉 <small>豬肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥</small>	紅蘿蔔炒麵腸 <small>麵腸, 紅蘿蔔</small>	鮮菇絲瓜 <small>絲瓜, 金針菇, 鮮菇</small>	油菜	香菇雞湯 <small>香菇, 雞肉</small>	水果	4.2	2.2	1.8	1	2.5	0	676.5	
7	一	地瓜飯 <small>白米, 地瓜</small>	無錫排骨 <small>小軟排, 白芝麻</small>	酸菜豆干堡 <small>大凍黑豆干, 酸菜, 紅椒</small>	塔香肉絲炒冬粉 <small>高麗菜, 豬肉絲, 九層塔, 冬粉</small>	北農有機青菜	白菜木耳蛋花湯 <small>小白菜, 雞蛋, 北農有機黑木耳</small>	海苔 <small>每人一包</small>	5	2.2	1.2	0	2.5	0	657.5	
8	二	有機白米飯 <small>白米</small>	冬瓜醬燒豬肉 <small>豬肉, 冬瓜, 青蔥, 蠔油, 鹹冬瓜醬</small>	冬瓜醬燒素皮絲 <small>素皮絲, 冬瓜, 鹹冬瓜醬, 冷凍素豆仁</small>	蒜香四季豆 <small>四季豆, 豬肉絲, 紅蘿蔔</small>	北農有機青菜	柴魚黑輪湯 <small>黑輪, 柴魚</small>	水果	4.5	2.3	1.7	1	2.5	0	702.5	
9	三	<b>台式特餐</b> 香菇肉絲油飯+滷雞腿(滷豆包丁)+小白菜+冬瓜湯 <small>糯米, 香菇, 肉絲, 紅蔥末/豬排(小豆包, 香菜)/有機時蔬/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋</small>							自購光泉保久乳	3	2.2	1	0	3	0	535
10	四	雙十節 放假一天							X	0	0	0	0	0	0	0
11	五	白米飯 <small>白米</small>	咖哩時蔬	番茄燴凍豆腐 <small>凍豆腐, 番茄, 冷凍毛豆仁</small>	椒鹽地瓜芋頭 <small>地瓜, 芋頭</small>	油麥菜	紫菜貢丸片湯 <small>乾紫菜, 貢丸</small>	水果	5.5	1	1.3	1	3	0	687.5	
14	一	洋蔥仁飯 <small>白米, 洋蔥仁</small>	三杯雞 <small>雞丁, 紫菜, 九層塔, 蒜油</small>	三杯烤麩 <small>烤雞, 紫菜, 九層塔, 蒜油</small>	肉絲炒小黃瓜 <small>小黃瓜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 玉米筍</small>	北農有機青菜	筍片湯 <small>竹筍, 煮湯大骨</small>	海苔 <small>每人一包</small>	5	2.2	1.2	0	2.5	0	657.5	
15	二	有機白米飯 <small>白米</small>	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 味霖</small>	薯片燉素皮絲 <small>素皮絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 味霖</small>	三色玉米干丁 <small>玉米粒, 火腿丁, 豆干丁, 豆薯</small>	北農有機青菜	海芽蛋花湯 <small>乾海帶芽, 雞蛋, 煮湯大骨</small>	水果	4.5	2.3	1.7	1	2.5	0	702.5	
16	三	<b>中式特餐</b> 上海菜飯+炸旗魚片XI(炸素魚排)+大白菜+番茄針菇湯 <small>白米, 糙米, 燕麥粒, 洋蔥, 油菜, 玉米粒, 紅蘿蔔, 木耳/旗魚片(板豆腐)/扁擔, 火腿, 生香菇/香菇, 金針菇, 木耳, 煮湯大骨</small>							自購光泉保久乳	4	1.5	1.4	0	3	0	562.5
17	四	麥片飯 <small>白米, 麥片</small>	杏片炒雞丁 <small>雞丁, 地瓜, 杏仁片, 葡萄乾, 青蔥</small>	杏片炒豆腸 <small>豆腸, 杏仁片, 葡萄乾, 冷凍毛豆仁</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥</small>	北農有機青菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜, 小排</small>	水果	4.3	2.2	1.4	1	2.3	0	664.5	
18	五	玉米飯 <small>白米, 玉米粒</small>	紅燒肉 <small>紅白蘿蔔, 肉丁</small>	紅燒麵輪 <small>麵輪, 紅白蘿蔔</small>	番茄炒高麗 <small>高麗菜, 番茄, 木耳(炒)</small>	蚵仔白菜	味噌豆腐湯 <small>味噌, 豆腐</small>	水果	4	2.2	1.7	1	2.5	0	660	
21	一	芝麻飯 <small>白米, 黑芝麻</small>	清蒸鯛魚 <small>鯛魚片, 板豆腐</small>	家常豆腐 <small>板豆腐, 三色豆, 青椒肉</small>	滷味 <small>甜不辣, 香菇, 海帶片, 紅白蘿蔔</small>	北農有機青菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 洋蔥</small>	海苔 <small>每人一包</small>	4.5	2	1.6	0	3	0	640	
22	二	有機白米飯 <small>白米</small>	塔香鮑菇肉片 <small>豬肉片, 香菇, 九層塔, 蒜, 老薑, 蒜油</small>	塔香鮑菇四分干 <small>四分豆干, 香菇, 九層塔, 蒜油</small>	香菇蒸蛋 <small>雞蛋, 香菇</small>	北農有機青菜	酸辣湯 <small>板豆腐, 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔</small>	水果	4	2.8	1.3	1	2.5	0	695	
23	三	<b>夜市小吃特餐</b> 肉羹麵線+滷蛋+照燒雞腿XI(素龍鳳腿)+蝦仁炒大白 <small>麵線+肉羹/雞腿(百頁豆腐, 甜豆漿, 紅蘿蔔, 木耳)/雞蛋/大白菜, 小魚干</small>							自購光泉保久乳	2.5	3.5	0.9	0	3	0	595
24	四	小米飯 <small>白米, 小米</small>	蛋酥菇香滷豬肉 <small>豬肉片, 雞蛋, 洋蔥, 鮮菇, 青蔥</small>	香菇炒素雞片 <small>素雞片, 生香菇, 紅蘿蔔</small>	鮮菇黃瓜 <small>大黃瓜, 金針菇</small>	北農有機青菜	海帶小魚湯 <small>海帶絲, 小魚干</small>	水果	4	2	2	1	2.5	0	652.5	
25	五	胚芽飯 <small>白米, 胚芽米</small>	玉米炒蛋 <small>玉米, 雞蛋</small>	玉米炒干丁 <small>豆干小丁, 玉米粒, 紅蘿蔔, 豆薯</small>	烤杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 起司粉</small>	地瓜葉	紅白蘿蔔湯 <small>紅蘿蔔, 白蘿蔔</small>	水果	4.2	1	1.9	1	2.5	0.2	613	
28	一	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	親子丼 <small>雞腿丁, 蛋, 洋蔥</small>	芹香炒豆包絲 <small>豆包絲, 芹菜, 乾香菇</small>	三彩筍白筍 <small>筍白筍, 木耳, 紅蘿蔔</small>	北農有機青菜	番茄豆腐湯 <small>番茄, 板豆腐, 煮湯大骨</small>	蘋果	4	2.2	1.8	1	2.5	0	662.5	
29	二	有機白米飯 <small>白米</small>	炸柳葉魚條X2 <small>柳葉魚</small>	炸豆腐丁 <small>板豆腐</small>	肉燥炒洋芋丁 <small>洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔</small>	北農有機青菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 洋蔥仁</small>	水果	5.7	1.7	0.8	1	3	0	741.5	
30	三	<b>古早味特餐</b> 芋香肉茸蛋花鹹粥+洋蔥燒雞(素油蔥炒素雞片)+木耳高麗菜+蘿蔔魚丸湯 <small>白米, 芋頭, 玉米粒, 豬絞肉, 雞蛋+雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔(素雞片, 紅蘿蔔, 素油蔥)+高麗菜, 木耳+白蘿蔔, 魚丸, 芹菜</small>							自購光泉保久乳	3	2	1	0	2.5	0	497.5
31	四	紫米飯 <small>白米, 黑糯米, 紫米</small>	紅燒燉肉 <small>豬肉丁, 筍筍, 白蘿蔔</small>	什錦絲瓜豆腐 <small>板豆腐, 絲瓜, 木耳, 紅蘿蔔</small>	滷筍干 <small>筍干, 木耳</small>	北農有機青菜	鮮菇湯 <small>金針菇, 木耳, 鮑魚菇, 大白菜, 煮湯大骨</small>	水果	4.5	2.3	1.3	1	2.5	0	692.5	

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整