臺北市大佳國小113年8+9月份餐點表

日期	星期	主食	主菜	素主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)
8/30	五	白米飯 白米	紅燒肉 豬肉丁,白蘿蔔,紅蘿蔔	紅燒豆腐 板豆腐,三色豆	日式醬燒金針菇 金針菇,海帶絲	青江菜 青江菜	洋蔥蛋花湯 洋蔥,雞蛋,煮湯大骨	水果	4.0	2.0	1.9	2.5	1.0	650.0
9/02	一	香鬆飯 白米,海苔香鬆	花瓜燒雞 雞丁,紅蘿蔔,花瓜條	花瓜燒蘭花干 蘭花干,紅蘿蔔,花瓜條	高麗菜肉絲 高麗菜,木耳,豬肉絲	北農有機菜 有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,小排	海苔 一包	4.0	1.6	1.8	2.0	0.0	535.0
03	二	有機白米飯 有機白米	日式燉肉 白蘿蔔,五花肉,柴魚高湯	蘿蔔燉麵輪 麵輪,白蘿蔔	焗烤雙色花椰 綠白花椰,乳酪絲	北農有機菜 有機青菜	味噌蛋花湯 味噌,蛋花	水果	4.0	2.0	1.7	2.0	1.0	622.5
04	三	台式特餐	台式油飯+蔥燒豬柳(素油蔥芹炒干絲)+白菜魯+芹香魚丸湯 長糯米,水煮花生,豬肉絲,乾香菇絲/豬肉柳,青蔥(細豆干絲,芹菜,黑珍珠菇,素油蔥)/大白菜,木耳,紅蘿蔔,角螺/魚丸,芹菜					保久乳 學校自購	4.0	2.7	0.8	2.5	0.0	615.0
05	四	香鬆飯 白米,香鬆	糖醋魚丁 旗魚丁,彩椒,洋蔥	糖醋豆腸 豆腸,彩椒	醬烤杏鮑菇 烤肉醬,杏包菇	北農有機菜 有機青菜	薑絲海芽湯 乾\海芽,煮湯大骨	水果	4.0	1.3	1.7	2.0	1.0	570.0
06	五	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	莎莎醬洋芋肉燥 豬絞肉,馬鈴薯,洋蔥,番茄	莎莎醬洋芋素肉燥 素絞肉,馬鈴薯,,番茄	金沙豆腐 豆腐,鹹蛋,黑珍珠菇	空心菜 空心菜	香菇雞湯 生香菇,白蘿蔔,雞肉	水果	4.2	2.6	1.2	2.5	1.0	691.5
09	一	小米飯 白米,洋薏仁	蔥燒雞 雞肉,洋蔥,紅蘿蔔,青蔥	素油蔥百頁 百頁豆腐,長豆,紅蘿蔔,素油蔥	香菇滷筍 筍,乾香菇絲	北農有機菜 有機青菜	柴魚黑輪湯 黑輪,柴魚片	海苔 一包	4.6	1.6	1.1	2.5	0.0	582.0
10	二	有機白米飯 有機白米	蒲燒鯛魚 鯛魚片	麻婆豆腐 板豆腐,三色豆,素絞肉	滷蛋X1 滷蛋	北農有機菜 有機青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜糖	水果	4.0	2.3	0.7	2.0	1.0	668.0
11	三	義式特餐	番茄肉醬義大利麵+烤雞腿X1(香酥素喜相逢X2)+高麗菜+玉米濃湯 乾義大利麵,豬絞肉,洋蔥,三色豆,番茄/雞腿(喜相逢)/高麗菜,木耳/玉米,濃湯粉,紅蘿蔔,雞蛋					保久乳 學校自購	2.5	2.5	0.8	2.5	0.0	495.0
12	四	五穀飯 白米,五穀米	咖哩豬肉 豬肉角,馬鈴薯,洋蔥,紅蘿蔔,咖哩粉	咖哩四分干 四分豆干,馬鈴薯,紅蘿蔔,咖哩粉	鮮菇冬瓜 香菇,冬瓜	北農有機菜 有機青菜	海芽味噌湯 味噌,海芽	水果	4.2	2.3	1.7	2.5	1.0	681.5
13	五	蔬食日 香鬆飯 白米,海苔香鬆	和風馬鈴薯沙拉 馬鈴薯,紅蘿蔔,沙拉醬,小黃瓜,玉米	客家小炒 中豆干片,芹菜,紅蘿蔔,素肉絲	蔥花蛋 蔥花,雞蛋	油菜 油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜,小排	水果	4.6	1.3	1.3	2.0	1.0	602.0
16	一	地瓜飯 白米,地瓜	洋蔥豬柳 豬肉柳,洋蔥,紅蘿蔔	香酥紫茄 茄子	肉末豆腐 板豆腐,豬絞肉,玉米粒,紅蘿蔔,豆瓣醬	北農有機菜 有機青菜	絲瓜蛋花湯 雞蛋,絲瓜	海苔 一包	4.0	2.5	1.3	2.5	0.0	612.5
17	二	中秋節快樂 放假一天							0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
18	三	日式特餐	照燒雞肉炒麵+糖醋排骨(糖醋素雞片)+花椰菜+味噌蛋花湯 麵,雞肉,高麗菜,鴻喜菇/排骨,彩椒(素雞,彩椒)/青花菜,杏鮑菇/雞蛋,海帶芽,味噌					保久乳 學校自購	2.5	2.5	1.0	2.5	0.0	500.0
19	四	胚芽米飯 白米,胚芽米	起司番茄雞 雞肉,馬鈴薯,洋蔥,番茄,起司粉	起司番茄烤麩 烤麩,馬鈴薯,番茄,起司粉	奶油玉米滑蛋 玉米,雞蛋	北農有機菜 有機青菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,煮湯大骨,香菜	水果	4.2	2.0	0.9	2.0	1.0	616.5
20	五	糙米飯 白米,糙米	梅干扣肉 豬肉角,梅干菜	梅干扣豆包 濕豆包,梅干菜	米豆醬燒冬瓜 冬瓜,豬肉絲,紅蘿蔔,米豆醬	空心菜 空心菜	竹筍排骨湯 竹筍,小排骨	水果	4.0	2.0	1.9	2.5	1.0	650.0
23	一	黑芝麻飯 白米,黑芝麻	泰式酸甜雞 雞丁,洋蔥,小黃瓜,紅蘿蔔,酸甜醬	泰式酸甜百頁 百頁豆腐,小黃瓜,紅蘿蔔,素泰式酸甜醬	蘿蔔佃煮 白蘿蔔,海帶片,油豆腐丁	北農有機菜 有機青菜	金針菇蛋花湯 北農有機金針菇,雞蛋,煮湯大骨	海苔 一包	4.0	1.7	1.8	2.5	0.0	565.0
24	二	有機白米飯 有機白米	香菇肉燥 豬絞肉,乾香菇絲	香菇干丁肉燥 豆干小丁,素絞肉,乾香菇絲	鮮菇四季豆 冷凍四季豆,杏菇,彩椒	北農有機菜 有機青菜	味噌嫩豆腐湯 嫩豆腐,味噌	水果	4.0	2.4	1.4	2.0	1.0	645.0
25	三	健腦特餐	鮭魚炒飯+鹹酥雞(香酥炸豆腐)+地瓜葉+黑輪湯 白米,三色豆,高麗菜,鮭魚/鹹酥雞(板豆腐)/地瓜葉/黑輪條,白蘿蔔,柴魚片					保久乳 學校自購	4.3	2.2	0.8	2.5	0.0	598.5
26	四	紫米飯 白米,黑糯米	紅燒排骨 軟骨丁,豬肉丁,豆薯	紅燒麵輪 麵輪,紅蘿蔔,白蘿蔔	絲瓜開陽 絲瓜,蝦米	北農有機菜 有機青菜	大滷湯 板豆腐,木耳,紅蘿蔔,雞蛋	水果	4.0	2.6	1.4	2.0	1.0	660.0
27	五	蔬食日 胚芽飯 白米,胚芽米	咖哩食蔬 馬鈴薯,紅蘿蔔,洋蔥,咖哩粉	咖哩油豆腐 油豆腐丁,紅蘿蔔,咖哩粉	日式蒸蛋 雞蛋,生香菇	小白菜 小白菜	蘑菇玉米濃湯 玉米粒,蘑菇,洋蔥,紅蘿蔔,濃湯粉	水果	4.2	2.0	1.1	2.5	1.0	644.0
30	一	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	筍燜雞 雞肉,筍,紅蘿蔔	筍燜烤麩 烤麩,筍,紅蘿蔔	洋蔥炒蛋 雞蛋,洋蔥	北農有機菜 有機青菜	青菜豆腐湯 小白菜,板豆腐	水果	4.0	2.0	1.4	2.0	1.0	615.0
		本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整，肉品使用國產豬												