

臺北市大佳國小114.10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 豆腐	豆类肉 蛋類	蔬菜類	水果類	海產類	奶類	熱量	
1	三	義式特餐	起司粉拌茄汁彎管麵+滷大排X1(滷蘭花干)+炒綠花椰+洋芋濃湯						自購光泉保久乳	2.5	2	1.2	0	2.5	0.7	551.5
乾彎管麵, 洋蔥, 玉米粒, 豬絞肉, 紅蘿蔔, 青豆仁, 番茄醬, 地司粉/豬排(蘭花干, 乾香菇小朵)/綠花椰, 紅蘿蔔/馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 雞蛋																
2	四	白米飯 白米	玉米筍燴雞 雞腿丁, 玉米筍, 紅蘿蔔	玉米筍燴豆腐 板豆腐, 玉米筍, 紅蘿蔔	醬滷冬瓜 冬瓜, 香菇, 薑絲	北農有機青菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 煮湯大骨	水果	4	1.8	2.1	1	2.5	0	640	
3	五	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	紅蘿蔔燉肉 豬肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	紅蘿蔔炒麵腸 麵腸, 紅蘿蔔	鮮菇絲瓜 絲瓜, 金針菇, 鮮菇	油菜	香菇雞湯 乾香菇, 雞肉	水果	4.2	2.2	1.8	1	2.5	0	676.5	
6	一	中秋節 放假一天						X	0	0	0	0	0	0	0	
7	二	有機白米飯 白米	冬瓜醬燒豬肉 豬肉, 冬瓜, 青蔥, 蠔油, 鹹冬瓜醬	冬瓜醬燒素皮絲 素皮絲, 冬瓜, 鹹冬瓜醬, 冷凍青豆仁	蒜香四季豆 四季豆, 豬肉絲, 紅蘿蔔	北農有機青菜	柴魚黑輪湯 黑輪, 柴魚	水果	4.5	2.3	1.7	1	2.5	0	702.5	
8	三	台式特餐	香菇肉絲油飯+滷雞腿X1(滷豆包)+大白菜+冬瓜湯						自購光泉保久乳	3	2	1.1	0	3	0	522.5
糯米, 香菇, 肉絲, 紅蔥米/豬排(小豆包, 香菜)/有機時蔬/冬瓜, 薑絲, 煮湯大骨																
9	四	地瓜飯 白米, 地瓜	無錫排骨 小軟排, 白芝麻	酸菜豆干 大溪黑豆干, 酸菜絲, 紅椒	螞蟥上樹 高麗菜, 豬絞肉, 九層塔, 紅蘿蔔, 冬粉	北農有機青菜	小白菜蛋花湯 小白菜, 雞蛋, 煮湯大骨	水果	5	2.4	1.2	0	2.5	0	672.5	
10	五	雙十節 放假一天						X	0	0	0	0	0	0	0	
13	一	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	三杯雞 雞丁, 紫米糕, 九層塔, 麻油	三杯烤麩 烤麩, 紫米糕, 九層塔, 麻油	肉絲炒小黃瓜 小黃瓜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 玉米筍	北農有機青菜	筍片湯 竹筍, 煮湯大骨	海苔	4	2	1.7	0	2.5	0	585	
14	二	有機白米飯 白米	馬鈴薯燉肉 豬肉片, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 味霖	薯片燉素皮絲 素皮絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 味霖	三色玉米干丁 三色蔬菜, 豆干丁, 豆薯	北農有機青菜	海芽蛋花湯 乾海帶芽, 雞蛋, 煮湯大骨	水果	4.7	2.3	1	1	2.5	0	699	
15	三	中式特餐	上海菜飯+炸旗魚片X1(炸素魚排)+大白菜+番茄針菇湯						自購光泉保久乳	4.2	2	1.4	0	3	0	614
白米, 糙米, 燕麥粒, 洋蔥, 油菜, 玉米粒, 紅蘿蔔/旗魚片(板豆腐)/大白菜, 彩椒/番茄, 金針菇, 木耳, 煮湯大骨																
16	四	麥片飯 白米, 麥片	杏片炒雞丁 雞丁, 地瓜, 杏仁片, 葡萄乾, 青蔥	杏片炒豆腸 豆腸, 杏仁片, 葡萄乾, 冷凍毛豆仁	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 洋蔥	北農有機青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 小排	水果	4.3	2.2	1.4	1	2.5	0	673.5	
17	五	玉米飯 白米, 玉米粒	紅燒肉 紅白蘿蔔, 肉丁	紅燒麵輪 麵輪, 紅白蘿蔔	番茄炒高麗 高麗菜, 番茄, 木耳(炒)	蚵仔白菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	水果	4.2	2.1	1.8	1	2.5	0	669	
20	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	清蒸鯛魚 鯛魚片, 板豆腐	家常豆腐 板豆腐, 三色豆, 素絞肉	滷味 (北農有機金針菇) 甜不辣, 杏包菇, 海帶片, 有機金針菇	北農有機青菜	羅宋湯 高麗菜, 番茄, 洋蔥,	海苔	4.5	1.8	1.5	0	2.5	0	600	
21	二	有機白米飯 白米	塔香鮑菇肉片 豬肉片, 杏鮑菇, 九層塔, 蒜, 老薑, 麻油	塔香鮑菇四分干 四分豆干, 杏鮑菇, 九層塔, 麻油	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇	北農有機青菜	酸辣湯 板豆腐, 竹筍, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4	2.6	1.3	1	2.5	0	680	
22	三	夜市小吃特餐	肉羹麵線+滷蛋+照燒雞腿X1(素龍鳳腿)+開陽白菜						自購光泉保久乳	3.5	2	0.8	0	3	0	550
麵線+肉羹/雞腿(百頁豆腐, 甜豆英, 紅蘿蔔, 木耳)/白煮蛋/大白菜, 乾蝦仁, 紅蘿蔔																
23	四	小米飯 白米, 小米	菇香燴豬肉 豬肉片, 洋蔥, 鮮菇, 青蔥	香菇炒素雞片 素雞片, 生香菇, 紅蘿蔔	鮮菇黃瓜 大黃瓜, 鮮香菇	北農有機青菜	海帶小魚湯 海帶絲, 小魚干	水果	4	1.8	2.1	1	2.5	0	640	
24	五	台灣光復節補假 放假一天						X	0	0	0	0	0	0	0	
27	一	糙米飯 白米, 糙米	親子丼 雞腿丁, 蛋, 洋蔥	芹香炒豆干絲 豆干絲, 芹菜, 乾香菇	多彩筴白筍 筴白筍, 木耳, 紅蘿蔔	北農有機青菜	番茄豆腐湯 番茄, 板豆腐, 煮湯大骨	海苔	4	2.2	1.8	1	2.5	0	662.5	
28	二	有機白米飯 白米	炸柳葉魚條X2 柳葉魚	炸素魚片 素魚片	肉燥炒洋芋丁 洋芋, 豬絞肉, 紅蘿蔔	北農有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁	水果	5.5	1.7	0.8	1	3	0	727.5	
29	三	古早味特餐	海鮮鹹粥+洋蔥燒雞(素油蔥炒素雞片)+木耳高麗菜+蘿蔔魚丸湯						自購光泉保久乳	3.5	2	1.2	0	2.5	0	537.5
白米, 魚片, 蝦, 花枝, 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																
30	四	紫米飯 白米, 黑糯米, 香鬆	紅燒燉肉 豬角角, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	紅燒豆腐 板豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	紅燒豆腐 板豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	北農有機青菜	鮮菇湯 金針菇, 木耳, 鮑魚菇, 大白菜, 煮湯大骨	水果	4	2.5	1.6	1	2.5	0	680	
31	五	白米飯 白米	蒲燒鯛魚 蒲燒雕魚	滷豆包 豆包	塔香三杯菇 九層塔, 杏鮑菇, 豬血糕	油麥菜	冬瓜排骨湯 冬瓜, 洋薏仁, 小湯排	水果	4.7	1.6	1.6	1	2.5	0	661.5	
本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整																