

臺北市大佳國小114.12月份餐點表

日期	星期	主食	主菜	素主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全餐 熱量(份)					熱量(大卡)
1	一	麥片飯 麥片, 白米	蒲燒鯛魚X1 蒲燒鯛魚(調理加工)	紅燒凍豆腐 凍豆腐, 紅蘿蔔, 香菇	塔香海茸 海帶茸, 豬肉絲, 九層塔	北農有機菜	芋頭西米露 西谷米, 芋頭, 奶粉, 二砂	海苔	4.7	2	1.6	0	2.5	691.5
2	二	有機白米飯 有機白米	花生燉豬腳 豬腳丁, 水煮花生, 筍干	花生燉油豆腐 二月油豆腐, 水煮花生, 筍干	青蔬燴雙菇 育化米, 杏鮑菇, 芥片, 紅蘿蔔	北農有機菜	味噌豆腐湯 味噌, 板豆腐	水果	4	1.6	1.6	1	2.5	612.5
3	三	臺灣小吃特餐 炒意麵+炸御膳大排X1(素-滷蘭花干)+高麗菜+結頭菜貢丸湯 熟意麵, 小白菜, 乾香菇絲, 蝦米, 豬肉絲, 紅蘿蔔/御膳大排(蘭花干)/高麗菜/結頭菜, 貢丸						光泉豆漿 學校自購	3	2	1.1	0	2.5	500
4	四	胚芽飯 胚芽米, 白米	京都肉排骨 豬肉排骨, 洋蔥, 紅蘿蔔	炒黑豆干片 大溪黑豆干片, 紅蘿蔔, 芹菜	香菇黃瓜玉米筍 香菇, 玉米筍, 紅蘿蔔, 小黃瓜	北農有機菜	金針菇湯 金針菇, 煮湯大骨	水果	4	2	1.8	1	2.5	647.5
5	五	白米飯 白米	蔬食日 焗烤花椰 青花菜, 火腿丁, 焗烤乳酪絲	紅燒豆包丁 炸豆包, 紅蘿蔔, 乾香菇絲	玉米炒蛋 雞蛋, 玉米粒	高麗菜 高麗菜	紫菜豆包絲湯 乾紫菜, 豆包絲, 煮湯大骨	水果	4.7	1.6	1.4	1	2.5	716.5
8	一	地瓜飯 白米, 地瓜	黑胡椒炒肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	炒麵腸 麵腸	關東煮(清) 海帶結, 甜不辣, 米血糕, 柴魚片	北農有機菜	結頭菜湯 結頭菜, 煮湯大骨	海苔	4.6	2	1.5	0	2.5	622
9	二	有機白米飯 有機白米	芝麻蜜汁雞丁 雞丁, 豆薯, 紅蘿蔔, 白芝麻	芝麻蜜汁烤麩 烤麩, 豆薯, 紅蘿蔔, 白芝麻	香菇蒸蛋 雞蛋, 生香菇	北農有機菜	羅宋湯 紅蘿蔔, 洋蔥, 高麗菜, 煮湯大骨	水果	4	2.1	1.4	1	2.5	645
10	三	義式特餐 番茄肉醬義大利麵+鹽酥雞(素-鹽酥豆腐)+鍋燒大白菜+香菇雞湯 豬絞肉, 番茄, 洋蔥/雞丁/大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 蝦米, 豬肉絲/香菇, 雞肉						光泉豆漿 學校自購	2	2	1.3	0	3	457.5
11	四	芋香飯 芋頭, 白米	炒三鮮 蝦仁, 花枝, 魷魚, 青蔥, 洋蔥	炒雙絲 干絲, 海帶絲, 芹菜, 紅蘿蔔	菇燉煮冬瓜 香菇, 冬瓜, 紅蘿蔔	北農有機菜	大滷湯 板豆腐, 生筍, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果	4	1.8	1.8	1	2.5	632.5
12	五	紫米飯 黑糯米, 白米	碎瓜蒸肉末 豬絞肉, 碎瓜, 白蘿蔔, 青蔥	碎瓜豆干 豆干小丁, 碎瓜, 白蘿蔔, 素油蔥	三杯杏鮑菇 杏鮑菇, 九層塔, 老薑	田園花椰 青花菜, 彩椒, 金針菇	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐	水果	4	1.9	1.8	1	2.5	640
15	一	白米飯 白米	香菇蔥香肉絲 豬肉絲, 乾香菇絲, 洋蔥, 紅蔥頭	香菇滷豆腸 豆腸, 乾香菇絲	有機黑蠔菇炒絲瓜 絲瓜, 北農有機黑蠔菇, 枸杞	北農有機菜	蘿蔔黑輪湯 黑輪條, 白蘿蔔, 柴魚片	海苔	4.3	1.8	1.7	0	2.5	591
16	二	有機白米飯 有機白米	彩繪雞丁 雞丁, 洋蔥, 番茄, 彩椒	彩椒豆包黑珍珠菇 豆包, 黑珍珠菇, 彩椒	茶碗蒸 北農友善液蛋, 生香菇, 魚板	北農有機菜	白菜肉羹湯 肉羹, 大白菜, 紅蘿蔔, 乾香菇絲, 香菜	水果	4	1.5	1.8	1	2.5	610
17	三	DHA特餐 鮭魚高麗菜炒飯+蜜汁雞腿X1(素-蜜汁四分干)+菇菇青花菜+雙色蘿蔔湯 白米, 碎鮭魚肉, 三色豆, 高麗菜/棒腿(四分豆干)/青花菜, 鮮菇/紅白蘿蔔, 煮湯大骨						光泉豆漿 學校自購	4	2	1.3	0	3	597.5
18	四	麥片飯 麥片, 白米	三杯雞 雞腿肉, 紅蘿蔔, 老薑, 蒜仁, 胡麻油, 九層塔	三杯素肚 素肚, 金針菇, 紅蘿蔔, 老薑, 胡麻油	蝦米木耳大白菜 大白菜, 蝦米, 木耳	北農有機菜	蛋花豆腐湯 板豆腐, 雞蛋, 青蔥	水果	4.0	2.2	1.7	1.0	2.5	660.0
19	五	白米飯 白米	蔬食日 番茄炒蛋 番茄, 雞蛋	番茄炒蛋 番茄, 雞蛋	焗烤青花 青花菜, 彩椒, 培根, 起司絲	油菜 油菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 濃湯粉	水果	4.3	1.2	1.7	1.0	2.5	666.0
22	一	小米飯 小米, 白米	方干滷肉 豬肉角, 四方豆干, 紅蘿蔔	滷四方豆干 四方豆干, 紅蘿蔔	糖醋杏鮑菇 杏鮑菇, 洋蔥, 彩椒	北農有機菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 煮湯大骨, 薑絲	海苔	4	2.3	1.7	0	2.5	607.5
23	二	有機白米飯 有機白米	親子丼 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋	壽喜燒豆腐 板豆腐, 紅蘿蔔, 木耳, 杏鮑菇, 味醂	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉, 綠豆芽, 乾香菇絲	北農有機菜	竹筍排骨湯 竹筍, 小湯排	水果	5	2	1.3	1	2.5	705
24	三	歡樂聖誕特餐 經典茄醬義大利麵+炸旗魚排(素-酥炸素魚排)+彩椒花椰+南瓜濃湯 乾通心麵, 三色豆, 豬絞肉, 洋蔥, 大番茄+旗魚排(素魚排)+青花菜, 彩椒, 白精靈菇+南瓜, 雞蛋, 洋蔥						光泉豆漿 學校自購	2.5	2	0.9	0	3	482.5
25	四	行憲紀念日放假							0	0	0	0	0	0
26	五	胚芽米飯 胚芽米, 白米	糖醋肉片 豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	糖醋蘭花干 蘭花干, 紅蘿蔔	炒青花菜 青花菜, 紅蘿蔔	青江高麗菜 青江菜, 高麗菜	海芽豆腐湯 乾海帶芽, 板豆腐	水果	4	2.1	1.7	1	2.5	652.5
29	一	五穀飯 五穀米, 白米	蘿蔔滷肉 豬肉丁, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	蘿蔔麵輪 麵輪, 紅蘿蔔, 白蘿蔔	肉絲筍絲 冬筍, 肉絲, 紅蘿蔔	北農有機菜	洋蔥蛋花湯 雞蛋, 洋蔥, 煮湯大骨	海苔	4	2.1	1.6	1	2.5	650
30	二	有機白米飯 有機白米	奶油菇菇雞 雞丁, 杏鮑菇, 洋蔥, 彩椒, 無鹽奶油	紅燒菇菇烤麩 烤麩, 杏鮑菇, 彩椒	炒四季豆 四季豆	北農有機菜	味噌小魚湯 小魚干, 乾海帶芽, 味噌	水果	4	2.1	1.6	1	2.5	650
31	三	中式油飯特餐 花生肉絲油飯+鮑菇燒雞(素-鮑菇燒烤麩)+A菜+冬瓜山粉圓 飯, 豬肉絲, 乾香菇絲, 水煮花生/雞丁, 杏鮑菇, 彩椒(烤麩, 杏鮑菇, 彩椒)/A菜/冬瓜糖磚, 山粉圓						光泉豆漿 學校自購	3.5	2	1	0	2.5	604.5
本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整														