

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	全穀 穀量 (公克)	豆製 內含 (公克)	蔬果 量(公克)	水菓 量(公克)	油鹽 量(公克)	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 海帶海.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 二用油豆腐.水煮花生.筍干	青蔬燴雙菇 青化米.杏鮑菇.不牛.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.鯪魚.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	有機黑蠟菇炒絲瓜 絲瓜.北農有機黑蠟菇.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	歡樂耶誕特餐 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
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