

臺北市大佳國小114年5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)
01	四	紫米飯 白米, 黑糯米	和風肉片 CAS豬肉片, 洋蔥	和風烤麩 烤麩, 鮮菇, 彩椒	炒蒲瓜 蒲瓜, 木耳, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	玉米菜頭湯 玉米, 白蘿蔔, 煮湯大骨	水果	4.0	1.9	1.9	2.0	1.0	620.0
02	五	糙米飯 白米, 糙米	蔥燒雞 CAS雞肉, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	紅蘿蔔炒豆腸 豆腸, 紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔, 香菇, 海帶	絲瓜開陽 絲瓜, 蝦米	忘憂草排骨湯 乾金針, 小排骨	水果	4.0	1.4	1.7	2.0	1.0	578.0
園遊會補假														
06	二	有機白米飯 有機白米	清蒸鯛魚 薑絲, 鯛魚片	滷凍豆腐 凍豆腐, 三色豆	紅燒冬瓜 香菇, 冬瓜	北農有機菜 有機青菜	大佳濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果	4.2	1.3	1.6	2.0	1.0	582.0
07	三	特餐 油飯+滷雞腿(素：滷素龍鳳腿)+高麗菜+味噌蛋花湯 豬絞肉, 豬肉絲, 乾香菇絲, 金鈎蝦/雞腿(素龍鳳腿)/高麗菜/味噌, 雞蛋, 青蔥						保久乳/豆漿 學校自購	3.3	2.3	0.7	3.0	0.0	616.0
08	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	椰醬燒雞 雞肉, 紅蘿蔔, 洋蔥, 椰漿, 咖哩粉	椰醬麵輪 麵輪, 紅蘿蔔, 椰漿, 咖哩粉	螞蟻上樹 冬粉, 木耳, 豬絞肉, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔, 小排骨	水果 1片/人	5.0	2.2	1.1	2.0	1.0	693.0
蔬食日 09	五	白米飯 白米	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄	滷豆腐 板豆腐, 九層塔	小白菜 小白菜	筍片湯 竹筍, 排骨	水果 1粒/人	4.0	1.8	1.3	2.0	1.0	598.0
12	一	麥片飯 白米, 麥片	瓜仔肉燥 CAS豬絞肉, ., 乾香菇絲, 碎瓜	瓜仔素肉燥 素絞肉, ., 乾香菇絲, 碎瓜	田園花椰 青花白椰, 豬肉絲, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	冬瓜魚丸湯 冬瓜, 虱目魚丸, 中芹	海苔 一包	4.3	1.8	1.7	2.0	0.0	569.0
13	二	有機白米飯 有機白米	紅燒雞丁 雞腿丁, 紅蘿蔔, 洋蔥	紅燒油腐 油豆腐, 彩椒	炒四季豆 四季豆, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	番茄黃芽湯 大番茄, 黃豆芽, 煮湯大骨	水果 1粒/人	4.0	1.3	1.7	2.0	1.0	618.0
14	三	特餐 肉絲高麗菜炒麵+蘑菇豬排(素：醬燒素排)+青花菜+海帶豆腐湯 油麵條, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 生香菇, ./豬排, 蘑菇(素排, 蘑菇)/青花菜, 木耳/板豆腐, 海帶芽, 柴魚片						保久乳/豆漿 學校自購	2.0	2.5	1.1	3.0	0.0	550.0
15	四	糙米飯 白米, 糙米	香酥魚丁 旗魚丁	老皮嫩肉 盒裝嫩豆腐	三杯滷味 九層塔, 海帶, 烏蛋	北農有機菜 有機青菜	味噌蛋花湯 蛋, 味噌	水果	4.0	2.0	1.2	2.0	1.0	610.0
16	五	五穀飯 白米, 五穀米	三杯雞丁 雞丁, 杏鮑菇, 九層塔, 老薑, 胡麻油	三杯豆腸 豆腸, 杏鮑菇, 九層塔, 老薑, 胡麻油	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇	油菜 油菜	青菜豆腐湯 小白菜, 板豆腐	水果	4.0	2.5	1.0	2.0	1.0	655.0
19	一	小米飯 白米, 洋蔥仁	蒲燒鯛魚片 鯛魚片	素蠔油豆包 豆包, 青椒, 綠豆芽	玉米肉茸 豬絞肉, 玉米粒, 紅蘿蔔, 青蔥	北農有機菜 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	海苔 一包	4.9	2.1	0.9	2.0	0.0	613.0
20	二	有機白米飯 有機白米	冬瓜燒肉 豬肉片, 冬瓜, 鹹冬瓜, 紅蘿蔔	冬瓜燒凍豆腐 凍豆腐, 冬瓜, 鹹冬瓜, 紅蘿蔔	鮮菇炒筍 竹筍, 生香菇, 紅蘿蔔, 豬肉絲	北農有機菜 有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	水果	4.0	2.3	1.5	2.0	1.0	640.0
21	三	特餐 紅醬通心麵+烤雞腿(素：炒大溪豆干片)+空心菜+南瓜洋芋濃湯 乾通心麵, 洋蔥, 三色豆, 豬絞肉, 九層塔/雞腿(大溪黑豆干, 高麗菜, 紅蘿蔔)/空心菜/南瓜, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋						保久乳/豆漿 學校自購	2.8	2.0	1.0	2.0	0.0	521.0
22	四	白米飯 白米	起司番茄雞 雞肉, 洋蔥, 番茄, 起司粉	起司番茄百頁 百頁豆腐, 番茄, 起司粉	椒鹽馬鈴薯 馬鈴薯條	北農有機菜 有機青菜	木耳肉羹湯 肉羹, 木耳, 金針菇	水果	5.0	1.5	0.8	2.0	1.0	645.0
蔬食日 23	五	麥片飯 白米, 麥片	咖哩食蔬 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉	咖哩食蔬 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉	紅絲滑蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, .	油麥菜 油麥菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 煮湯大骨	水果	4.7	1.0	1.4	2.5	1.0	612.0
26	一	白米飯 白米	玉米蒸肉 玉米, 豬絞肉, 豆薯, 紅蘿蔔	玉米毛豆干丁 豆干小丁, 玉米粒, 毛豆仁	絲瓜開陽 絲瓜, 蝦米	北農有機菜 有機青菜	竹筍排骨湯 竹筍, 小排骨	海苔 一包	4.2	2.0	1.7	2.0	0.0	577.0
27	二	有機白米飯 有機白米	糖醋雞 雞丁, 洋蔥, 彩椒	糖醋素雞塊 素雞塊, 彩椒	滷蛋+海帶結 滷蛋, 海帶結	北農有機菜 有機青菜	冬瓜山粉圓 山粉圓, 冬瓜糖	水果	4.0	2.5	0.8	2.0	1.0	686.0
28	三	特餐 起司堅果鮮蔬炒飯+滷翅小腿X2(素：香滷豆腐丁)+金針絲瓜+海芽蛋花湯 白米, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 腰果, 葡萄乾, 起司粉/翅小腿(板豆腐, 三色豆)/絲瓜, 金針菇, ./乾海芽, 雞蛋						保久乳/豆漿 學校自購	4.0	2.3	1.5	2.0	1.0	640.0
29	四	白米飯 白米	筍燜魚丁 魚丁, 筍, 紅蘿蔔	筍燜烤麩 烤麩, 筍, 紅蘿蔔	泰式寬粉 寬粉, 高麗菜, 乾香菇絲, 甜雞醬	北農有機菜 有機青菜	薑絲黃瓜湯 黃瓜, 大骨	水果	5.0	2.0	1.3	2.0	0.0	623.0
30	五	端午節放假一天												
本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整，肉品使用cas國產豬														