臺北市大佳國小115.10月份餐點表

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀根莖類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	熱量
1	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	香菇冬瓜 冬瓜.香菇	北農有機青菜	貢丸湯 貢丸.大黃瓜	水果 1份	4	1.8	2.1	1	2.5	0	640
2	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 1份	4.2	2.2	1.8	1	2.5	0	677
5	一	洋薏仁飯 白米.洋薏仁	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	保久乳 學校自購	4.5	2.3	1.7	0	2.5	0.5	703
6	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 1份	4.5	2.3	1.7	1	2.5	0	703
7	三	**精選餐**	肉絲蛋炒飯+鹽烤鯖魚片(滷豆包)+高麗菜+冬瓜湯 肉絲+雞蛋+紅蘿蔔+玉米粒+青蔥/鯖魚片(小豆包.香菜)/有機時蔬/冬瓜.薑絲.煮湯大骨					保久乳 學校自購	3	2	1.1	0	3	0.5	583
8	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	螞蟻上樹 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	水果 1份	5	2.4	1.2	1	2	0	710
9	五	雙十節補假一天						X	0	0	0	0	0	0	0
12	一	小米飯 白米.小米	糖醋雞丁 雞丁.洋蔥.彩椒	糖醋麵腸 雞丁.木耳.彩椒	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	筍片湯 竹筍.煮湯大骨	保久乳 學校自購	4	2	1.7	0	2.5	0.5	645
13	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 1份	4.7	2.3	1	1	2.5	0	699
14	三	**精選餐**	肉羹湯麵+滷雞腿X1+滷蛋(炸素魚排)+大白菜 油麵+肉羹+白蘿蔔+金針菇+雞蛋/棒棒腿(板豆腐)/雞蛋/大白菜.彩椒					保久乳 學校自購	4.2	2	1.4	0	3	0.5	674
15	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 1份	4.3	2.2	1.4	1	2.5	0	674
16	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 1份	4.2	2.1	1.8	1	2.5	0	669
19	一	白米飯 白米	親子丼 雞腿丁.蛋.洋蔥	家常豆腐 板豆腐.三色豆.素絞肉	三杯杏鮑菇 老薑.九層塔.杏鮑菇.紅蘿蔔	北農有機青菜	羅宋湯 高麗菜.番茄.洋蔥.西洋芹	保久乳 學校自購	4.5	1.8	1.5	0	2.5	0.5	660
20	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 1份	4	2.6	1.3	1	2.5	0	680
21	三	**精選餐**	上海菜飯+糖醋鬼頭刀魚片(三杯炒百頁)+開陽白菜+蘿蔔湯 白米.糙米.燕麥粒.洋蔥.油菜.玉米粒.紅蘿蔔/鬼頭刀片.洋蔥.彩椒(百頁豆腐.甜豆英.紅蘿蔔)/大白菜.乾蝦仁.木耳/白蘿蔔.芹菜.煮湯大骨					保久乳 學校自購	4.2	2	1.4	0	2.5	0.5	652
22	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 1份	**4**	**1.8**	**2.1**	**1**	**2.5**	**0**	**640**
23	五	蔬食日 糙米飯 白米.糙米	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米粒.乳酪絲	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯.紅蘿蔔.玉米粒.乳酪絲	三彩筊白筍 筊白筍.木耳.紅蘿蔔	雙色花椰 白花椰.青花椰	玉米濃湯 玉米粒.玉米醬.紅蘿蔔.雞蛋.洋蔥	水果 1份	4	1.8	2.1	1	2.5	0	640
26	一	台灣光復節補假 放假一天						X	0	0	0	0	0	0	0
27	二	有機白米飯 白米	滷瓜仔肉燥 豬絞肉、花瓜、香菇	炸素魚片 素魚片	時蔬炒百頁 百頁豆腐.木耳.紅蘿蔔	北農有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆.洋薏仁	水果 1份	5.5	1.7	0.8	1	3	0	776
28	三	**精選餐**	玉米香菇肉粥+鐵路大排X1(素油蔥炒素雞片)+木耳高麗菜+蘿蔔魚丸湯 白米.豬肉絲.玉米粒.香菇.紅蘿蔔.芹菜.雞蛋+帶骨豬大排(素雞片.紅蘿蔔.素油蔥)+高麗菜.木耳+白蘿蔔.魚丸.芹菜					保久乳 學校自購	3.5	2	1.2	0	2.5	0.5	598
29	四	紫米飯 白米.黑糯米	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 1份	4	2.5	1.6	1	2.5	0	680
30	五	白米飯 白米	醬滷雞丁 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	醬滷豆包 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.小湯排	水果 1份	4.7	1.6	1.6	1	2.5	0	662

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整