

臺北市大佳國小115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	全穀類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	油類(份)	奶類(份)	熱量(大卡)	
01	五	勞動節放假								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
04	一	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, 杏鮑菇, 海帶	北農有機菜 有機青菜	金針湯 金針菇, 大骨	海苔 一包	4.0	1.7	2.0	0.0	2.5	0.0	570.0	
05	二	有機白米飯 北農有機白米	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	紅燒冬瓜 香菇, 冬瓜	北農有機菜 有機青菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 雞蛋	水果	4.2	1.7	1.7	1.0	2.5	0.0	636.5	
06	三	特餐 油飯+鹽酥雞(素-鹽酥豆腐)+高麗菜+味噌蛋花湯 水煮花生, 豬肉絲, 乾香菇絲, 金鈎蝦/雞丁/高麗菜/味噌, 雞蛋, 青蔥							豆奶 學校自購	3.0	2.3	0.7	0.0	2.5	0.5	572.5
07	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	蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨	水果	5.0	1.5	1.3	1.0	2.5	0.0	667.5	
08	五	蔬食日 白米飯 白米	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄	番茄炒蛋 雞蛋, 番茄	塔香滷豆腐 板豆腐, 九層塔	小白菜 小白菜	筍片湯 竹筍, 大骨	水果	4.0	2.0	1.3	1.0	2.5	0.0	635.0	
11	一	麥片飯 白米, 麥片	玉米燴雞 雞丁, 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	玉米燴凍豆腐 凍豆腐, 玉米	木須炒蛋 雞蛋, 北農有機木耳, 金針菇	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	4.2	2.0	1.2	0.0	2.5	0.0	586.5	
12	二	有機白米飯 北農有機白米	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	4.0	1.2	1.9	1.0	2.5	0.0	590.0	
13	三	特餐 肉絲高麗菜炒麵+蘑菇肉片(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, /豬肉片, 蘑菇(素排, 蘑菇)/青花菜, 木耳/板豆腐, 海帶芽							豆奶 學校自購	2.5	2.8	1.0	0.0	2.5	0.5	582.5
14	四	糙米飯 白米, 糙米	黑胡椒肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 黑胡椒粒	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	2.5	1.3	1.0	2.5	0.0	672.5	
15	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	2.3	1.2	1.0	2.5	0.0	655.0	
18	一	小米飯 白米, 什蔥	椒鹽魚丁 CAS魚丁	素蠔油豆包 豆包, 青椒, 綠豆芽	紅蘿蔔玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 青豆	北農有機菜 有機青菜	酸辣湯 豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	海苔 一包	4.6	2.5	0.9	0.0	2.5	0.0	644.5	
19	二	有機白米飯 北農有機白米	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	北農有機菜 有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 雞蛋	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	2.5	0.0	642.5	
20	三	特餐 經典紅肉醬通心麵+烤雞翅X1(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/三節翅(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							豆奶 學校自購	2.8	2.0	1.0	0.0	3.0	0.5	566.0
21	四	白米飯 白米	起司番茄雞 雞肉, 什蔥, 番茄, 起司	起司番茄百頁 白頁豆腐, 番茄, 起司	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	1.1	1.0	2.0	0.1	652.0	
22	五	蔬食日 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	1.2	1.4	1.0	2.5	0.0	626.5	
25	一	白米飯 白米	梅干扣肉 豬絞肉, 梅干菜, 筍干	老皮嫩肉(豆腐)	絲瓜開陽 絲瓜, 蝦米	北農有機菜 有機青菜	竹筍湯 竹筍, 大骨	海苔 一包	4.0	2.0	2.0	0.0	2.5	0.0	592.5	
26	二	有機白米飯 北農有機白米	糖醋雞丁 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	2.0	1.1	1.0	2.5	0.0	630.0	
27	三	特餐 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, /翅小腿(板豆腐)/絲瓜, 金針菇, /乾海芽, 雞蛋							豆奶 學校自購	4.0	1.8	1.2	0.0	2.5	0.5	617.5
28	四	白米飯 白米	筍燻雞丁 雞丁, 筍, 紅蘿蔔	筍燻烤麩 烤麩, 筍, 紅蘿蔔	蔥花蛋 雞蛋, 蔥	北農有機菜 有機青菜	薑絲黃瓜湯 黃瓜, 大骨	水果	4.0	2.0	1.3	1.0	2.5	0.0	635.0	
29	五	紫米飯 白米, 紫糯米	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	空心菜 空心菜	芹香菜頭湯 白蘿蔔, 大骨, 芹菜	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	2.5	0.0	652.5	

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