

# 臺北市大佳國小115年6月份餐點表

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋(個)	五畜肉(份)	魚類(份)	水果(份)	油(公升)	糖(公升)	奶類(公升)	
01	一	紅藜飯 白米, 紅藜麥	瓜仔肉燥 豬絞肉, 乾香菇絲, 碎	瓜仔素肉燥	滷蛋X1 滷蛋	北農有機菜 有機青菜	金針大骨湯 乾金針, 煮湯大骨	海苔一包	4.0	3.0	1.0	0.0	2.5	0.0	642.5	
02	二	有機白米飯 北農有機白米	豆薯炒雞 雞丁, 豆薯, 紅蘿蔔	豆薯燒百頁	鮮菇滷菜頭 杏鮑菇, 白蘿蔔, 木耳	北農有機菜 有機青菜	冬瓜茶山粉圓甜湯 冬瓜茶磚, 山粉圓	水果	4.5	1.7	1.7	1.0	2.0	0.0	679.0	
03	三	<b>小吃特餐</b>	肉燥炒米粉+鹽酥雞(素:素鹽酥雞)+高麗菜+芹香貢丸菜頭湯 細米粉, 南瓜, 豬絞肉, 綠豆芽, 青蔥/雞丁, 九層塔/高麗菜/白蘿蔔, 芹菜, 貢丸, 煮湯大骨					豆奶	3.5	2.0	1.2	0.0	2.5	0.0	537.5	
04	四	<b>高鈣餐</b> 芝香毛豆炊飯 白米, 毛豆仁, 黑芝麻	奶香咖哩百頁豬肉 豬肉角, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 咖哩粉, 百頁豆腐, 奶粉, 起司粉	咖哩百頁	豆干片炒菠菜 豆干, 菠菜, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	味噌豆腐紫菜蛋花湯 板豆腐, 雞蛋, 味噌, 紫魚片, 紫菜	水果	4.2	2.6	1.3	1.0	2.5	0.5	754.0	
05	五	<b>高鈣餐</b> 糙米飯 白米, 糙米	起司焗烤雞肉花椰 雞丁, 起司絲, 花椰菜, 洋蔥, 馬鈴薯	起司焗烤花椰	白芝麻滑蛋燴板豆腐 板豆腐, 白芝麻, 雞蛋, 青蔥	小白菜 小白菜	海帶小魚湯 小魚干, 海帶, 煮湯大骨	水果	4.2	2.0	1.1	1.0	2.5	0.2	668.0	
08	一	小米飯 白米, 小米	沙茶肉片 豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔	沙茶油腐	茶碗蒸 雞蛋, 魚板	北農有機菜 有機青菜	冬瓜有機蠔菇湯 冬瓜, 北農有機黑蠔菇, 煮湯大骨	海苔一包	4.0	2.2	1.4	0.0	2.0	0.0	570.0	
09	二	有機白米飯 北農有機白米	塔香三杯雞 雞丁, 紫米糕, 九層塔, 紅蘿蔔	三杯烤麩	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉	北農有機菜 有機青菜	酸辣湯 黑木耳絲, 紅蘿蔔絲, 豆腐, 金針菇	水果	5.3	1.8	1.0	1.0	2.0	0.0	681.0	
10	三	<b>義式特餐</b>	肉醬斜管麵+烤小棒腿X1(素:照燒麵腸)+高麗菜+南瓜濃湯 番茄醬, 斜管麵, 豬絞肉, 三色豆/小棒腿/高麗菜, 木耳/南瓜, 濃湯粉, 紅蘿蔔, 雞蛋					豆奶	2.7	2.0	0.8	0.0	2.5	0.0	471.5	
11	四	胚芽米飯 白米, 胚芽米	起司番茄雞 雞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 番茄, 起司粉	起司番茄豆腸	蘿蔔佃煮 白蘿蔔, 海帶片, 油豆腐丁	北農有機菜 有機青菜	味噌蛋花湯 雞蛋	水果	4.2	2.0	1.3	1.0	2.0	0.2	650.5	
12	五	<b>蔬食日</b> 麥片飯 白米, 麥片	咖哩洋芋 四分干, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 咖哩粉	咖哩洋芋	蔥花蛋 蔥花, 雞蛋	油麥菜 油麥菜	菇菇湯 金針菇, 黑珍珠菇	水果	4.2	2.0	1.1	1.0	2.5	0.0	644.0	
15	一	黑芝麻飯 白米, 黑芝麻	脆瓜酸甜雞 雞丁, 洋蔥, 小黃瓜, 紅蘿蔔, 酸甜醬	脆瓜酸甜麵輪	炒四季豆 四季豆, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 煮湯大骨	海苔一包	4.0	1.1	1.9	0.0	2.5	0.0	522.5	
16	二	有機白米飯 北農有機白米	椒鹽魚丁 CAS魚丁	青椒炒豆干	玉米炒蛋 金針菇, 紅蘿蔔, 雞蛋	北農有機菜 有機青菜	筍片湯 竹筍, 大骨	水果	4.2	2.1	1.1	1.0	2.0	0.0	629.0	
17	三	<b>中式特餐</b>	油飯+蔥燒翅腿X2(素:滷大溪豆干)+菠菜+芹菜魚丸湯 豬肉絲, 水煮花生, 乾香菇絲/三節翅, 青蔥/菠菜/魚丸, 芹菜					豆奶	3.0	2.5	0.8	0.0	2.5	0.0	530.0	
18	四	香鬆飯 白米, 香鬆	親子丼 雞丁, 雞蛋, 洋蔥, 金針菇	番茄炒蛋	紅燒豆腐 油豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	北農有機菜 有機青菜	薑絲海芽湯 海芽, 煮湯大骨	水果	4.0	2.4	1.1	1.0	2.0	0.0	637.5	
19	五	端午節 放假一天								0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	
22	一	香鬆飯 白米, 海苔香鬆	花瓜燒雞 雞丁, 紅蘿蔔, 花瓜條	花瓜燒百頁	絲瓜豆包絲 絲瓜, 豆包絲, 木耳	北農有機菜 有機青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨	海苔一包	4.0	1.4	1.4	0.0	2.0	0.0	510.0	
23	二	有機白米飯 北農有機白米	醬燒豬肉片 豬肉片, 四分豆干, 洋蔥	醬燒蘭花干	木耳炒竹筍 竹筍, 木耳	北農有機菜 有機青菜	番茄蛋花湯 番茄, 蛋	水果	4.0	2.3	1.8	1.0	2.0	0.0	647.5	
24	三	<b>日式特餐</b>	日式炒麵+洋蔥燒肉(素:滷豆腐)+地瓜葉+蘿蔔排骨湯 油麵條, 高麗菜, 生香菇, 紅蘿蔔, 豬肉絲/豬肉片, 洋蔥, 金針菇/地瓜葉/白蘿蔔, 紅蘿蔔, 小湯排					豆奶	2.8	2.0	1.6	0.0	2.5	0.0	498.5	
25	四	系不飯 白米	紅燒排骨 豬肉丁, 紅白蘿蔔	紅燒杏鮑菇	清炒花椰 綠花椰	北農有機菜 有機青菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 雞蛋, 濃湯粉	水果	4.2	1.8	1.4	1.0	2.0	0.0	614.0	
26	五	糙米飯 白米, 糙米	蜜汁燒雞 雞丁, 地瓜, 洋蔥	蜜汁烤麩	炒胡瓜 胡瓜, 紅蘿蔔	油菜 油菜	海芽洋蔥味噌湯 乾海帶芽, 洋蔥, 味噌	水果	4.3	1.3	1.8	1.0	2.0	0.0	593.5	
29	一	地瓜飯 白米, 地瓜	椰醬燒雞 雞肉, 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 洋蔥, 椰漿, 咖哩粉	椰醬食蔬	醬燒杏包菇 杏鮑菇, 彩椒, 烤肉醬	北農有機菜 有機青菜	海芽蛋花湯 雞蛋, 青蔥, 乾海帶芽	海苔一包	4.5	2.0	1.7	0.0	2.5	0.0	620.0	
30	二	有機白米飯 北農有機白米	黑胡椒豬柳條 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	紅燒麵腸	香菇蒸蛋 香菇, 雞蛋	青江菜 青江菜	黑輪湯 黑輪段, 芹菜	水果	4.3	2.3	1.1	1.0	2.0	0.0	651.0	
本菜單僅供參考, 實際菜色依實際狀況做調整, 肉品使用國產豬																