臺北市大佳國小114年2月份菜單

日期	星期	主食	主菜	素食主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全蛋 個(份)	蛋黃 個(份)	蔬菜 個(份)	水果 個(份)	油類 個(份)	奶類 個(份)	糖量 (大卡)	
11	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	馬鈴薯肉丁 <small>豬肉丁, 馬鈴薯, 洋葱, 紅蘿蔔, 味露</small>	燉煮油豆腐	滷味三拼 <small>四分干, 海帶絲, 白蘿蔔</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	(元宵)紅豆小湯圓 <small>紅豆, 紅白小湯圓</small>	水果	4.2	3	1.2	1	2	0	699	
12	三	北歐特餐 起司堅果野菇拌飯+烤雞腿X1(脆皮滷豆包)+菠菜+味噌蛋花湯 <small>白米, 燕麥, 糙米, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 青江菜, 南瓜子, 起司粉+檸檬+菠菜+雞蛋, 味噌</small>							保久乳 <small>學校自購</small>	4	2.5	1	0	3	0.2	651.5
13	四	五穀飯 <small>白米, 五穀米</small>	芹香魷魚 <small>西芹, cas魷魚圈, 木耳, 紅蘿蔔</small>	毛豆炒蛋	肉末雙色花椰 <small>白綠花椰, 豬絞肉</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	大黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜, 小湯排</small>	水果	4	1.5	2	1	2.5	0	615	
14	五	糙米飯 <small>白米, 糙米</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋, 番茄, 洋葱</small>	番茄燴豆腐	奶焗玉米洋芋 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 奶油, 乳酪絲</small>	小白菜 <small>小白菜</small>	結頭菜大骨湯 <small>結頭菜, 煮湯大骨</small>	水果	5	1	1	1	3	0.2	669	
17	一	洋蔥仁飯 <small>白米, 洋蔥仁</small>	味噌燒雞 <small>雞丁, 紅白蘿蔔, 味噌</small>	味噌豆包	日式蒸蛋 <small>雞蛋</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	南瓜洋菇濃湯 <small>南瓜, 洋菇, 雞蛋, 南瓜濃湯粉</small>	海苔	4.2	2	1.2	0	1.5	0	541.5	
18	二	有機白米飯 <small>有機白米</small>	芋香蒸肉末 <small>豬絞肉, 芋頭, 荸薺</small>	花生麵筋	白菜燴鮮菇 <small>大白菜, 香菇, 彩椒</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	酸辣湯 <small>板豆腐, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔, 烏醋</small>	水果	4.2	1.6	1	1	2.5	0	611.5	
19	三	臺灣小吃特餐 肉燥香炒米粉+黃金柳葉魚X2(香酥雲菜捲X1)+蚵白菜+冬瓜大骨湯 <small>米粉, 豬絞肉, 高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 乾香菇絲+裏粉柳葉魚(雲菜捲)+蚵白菜+冬瓜, 煮湯大骨</small>							豆漿 <small>學校自購</small>	4	2.5	1	0	3	0.2	651.5
20	四	白米飯 <small>白米</small>	蔥香肉燥 <small>豬絞肉, 香菇, 碎干丁, 紅蔥頭</small>	素蔥香菇干丁	玉米炒蛋 <small>玉米粒, 雞蛋</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	玉米海帶湯 <small>玉米段, 海帶片, 煮湯大骨</small>	水果	4.5	3.5	0.9	1	2.5	0	772.5	
21	五	胚芽米飯 <small>白米, 胚芽米</small>	照燒雞丁 <small>雞丁, 洋葱, 彩椒</small>	麻婆豆腐	炒大黃瓜 <small>大黃瓜, 豬肉絲, 紅蘿蔔, 木耳</small>	油麥菜 <small>油麥菜</small>	大佳濃湯 <small>玉米粒, 馬鈴薯, 洋葱, 雞蛋</small>	水果	4	1.5	1.2	0.5	3	0	587.5	
24	一	小米飯 <small>白米, 小米</small>	酸甜咕咾肉片 <small>雞丁, 紅蘿蔔, 鳳梨, 青椒, 洋葱</small>	酸甜咕咾烤麩	炒天婦羅 <small>天婦羅, 綠豆芽, 韭菜, 生香菇</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋</small>	海苔	5.5	1.5	1.1	1	3	0	720	
25	二	有機白米飯 <small>白米, 燕麥</small>	親子雞肉丼 <small>雞丁, 紅蘿蔔, 洋葱, 雞蛋, 青蔥, 味露</small>	蔬燴麵腸	椒鹽玉米筍 <small>玉米筍, 胡椒鹽</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	紫菜針菇湯 <small>紫菜, 金針菇, 煮湯大骨</small>	水果	4	1.8	1.7	0	2.5	0	570	
26	三	日式特餐 豚骨湯拉麵+叉燒肉片(醬燒豆包絲)+高麗菜+蒸小銀絲捲X1 <small>熟拉麵, 乾海帶芽, 筍干, 玉米粒, 滷蛋半顆, 煮湯大骨+叉燒肉片+高麗菜+小銀絲捲1個</small>							豆漿 <small>學校自購</small>	4	2.5	1	0	3	0.2	651.5
27	四	燕麥飯 <small>白米, 燕麥粒</small>	(炸)鹹酥雞 <small>雞丁, 地瓜, 九層塔</small>	(炸)素鹽酥雞	炒花椰 <small>炒花椰</small>	北農有機青菜 <small>有機青菜</small>	綠豆粉圓湯 <small>粉圓, 綠豆, 二砂</small>	水果 <small>1個</small>	4	1.5	2	1	2.5	0	615	
本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整									<small>本月每日平均鈣含量為240mg(不含水果鈣量)</small>							