

# 臺北市大佳國小115年1月份菜單

日期	星期	主食	主菜	素主菜	副菜	青菜	湯	附餐	
2	五	地瓜飯 白米, 地瓜	玉米燴雞 雞丁, 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔	玉米燴豆腐 板豆腐, 玉米粒, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	魚香四季豆 四季豆, 豬絞肉, 紅蘿蔔	菠菜 菠菜	銀蘿黑輪湯 黑輪, 白蘿蔔, 柴魚片	水果	
5	一	小米飯 白米, 小米	栗子雞丁 雞腿丁, 栗子, 豆薯, 紅蘿蔔	栗子燴油豆腐 小三角油豆腐, 栗子, 豆薯, 紅蘿蔔	洋芋炒肉絲 肉絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	北農有機青菜 有機青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 煮湯大骨, 薑絲	海苔	
6	二	有機白米飯 有機白米	日式燒肉 豬肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 日式醬油, 味霖	沙茶四分干 四分豆干, 紅蘿蔔, 素沙茶醬	海苔炒蛋 雞蛋, 三色豆, 海苔粉	北農有機青菜 有機青菜	紅豆燕麥湯 紅豆, 燕麥, 二砂	水果	
7	三	<b>地方小吃特餐</b> 肉燥香炒米粉+黃金柳葉魚X2(香酥豆腐丁)+大白菜+結頭菜大骨湯 米粉, 豬絞肉, 高麗菜, 韭菜, 紅蘿蔔, 乾香菇絲/裹粉柳葉魚(板豆腐, 酥炸粉)/大白菜, 紅蘿蔔, 木耳/結頭菜, 煮湯大骨							保久乳 學校自購
8	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	紫蘇梅燒雞 雞丁, 地瓜, 洋蔥, 紫蘇梅	紫蘇梅燒豆腸 豆腸, 地瓜, 紫蘇梅	五彩花生干丁 玉米粒, 花生, 豆干小丁, 木耳, 小黃瓜	北農有機青菜 有機青菜	白菜蛋花湯 大白菜, 雞蛋	水果	
9	五	糙米飯 白米, 糙米	<b>蔬食日</b> 白醬什蔬 青花菜, 白花, 紅蘿蔔	蜜汁豆干 四分干, 紅蘿蔔, 白芝麻	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 鮮菇	高麗菜 高麗菜, 木耳	海帶芽小魚干湯 乾海帶芽, 小魚干, 薑絲	水果	
12	一	紫米飯 白米, 黑糯米	蔥油雞 雞丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥, 花椒粒	玉筍燴豆包 豆包, 玉米筍, 紅蘿蔔, 花椒粒	綜合滷味 (北農有機杏鮑菇) 白蘿蔔, 四分干, 海帶, 有機杏鮑菇	北農有機青菜 有機青菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽, 木耳, 紅蘿蔔, 冬菜, 煮湯大骨	海苔	
13	二	有機白米飯 有機白米	馬鈴薯燴肉 豬肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥, 紅蘿蔔, 味醂	馬鈴薯燴素皮絲 素皮絲, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 味醂	甜不辣炒黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 甜不辣, 鮮菇	北農有機青菜 有機青菜	薑絲金針花湯 金針花, 煮湯大骨, 薑絲	水果	
14	三	<b>圍爐火鍋特餐</b> 滷肉飯+現煮火鍋 白米, 豬絞肉, 洋蔥, 乾香菇絲+火鍋食材: 大骨/小貢丸/高麗菜/金針菇/豬肉片/生香菇/凍豆腐/玉米筍/紅白蘿蔔/玉米筍/素貢丸/素魚板							保久乳 學校自購
15	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	洋蔥豬肉柳 豬柳, 洋蔥, 紅蘿蔔	香椿醬百頁 百頁豆腐, 菜豆, 紅蘿蔔, 香椿醬	滷蛋X1 白煮蛋	北農有機青菜 有機青菜	大滷湯 板豆腐, 筍, 香菇, 紅蘿蔔	水果	
16	五	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	碎瓜肉燥 絞肉, 紅蘿蔔, 碎瓜	香菇干丁肉燥 豆干小丁, 素絞肉, 乾香菇絲	鮮菇四季豆 冷凍四季豆, 杏菇, 彩椒	菠菜 菠菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 雞蛋, 青蔥	水果	
19	一	白米飯 白米	什蔬雞丁 雞腿丁, 紅白蘿蔔, 杏鮑菇, 香菜	什蔬百頁 百頁豆腐, 紅白蘿蔔, 杏鮑菇, 香菜	沙茶海根 海根, 中芹, 豆包絲, 沙茶醬	北農有機青菜 有機青菜	肉骨茶湯 高麗菜, 煮湯大骨, 肉骨茶包	海苔	
20	二	有機白米飯 有機白米	筍干豬腳 豬腳丁, 豬肉丁, 筍干	筍香麵輪 麵輪, 筍干	海結關東煮 海帶結, 白蘿蔔, 小三角油豆腐, 海山醬	北農有機青菜 有機青菜	木耳針菇洋蔥湯 金針菇, 洋蔥, 木耳, 煮湯大骨	水果	
21	三	<b>北歐特餐</b> 堅果野菇拌飯+烤雞腿X1(脆皮滷豆包)+高麗菜+味噌蛋花湯 白米, 糙米, 杏鮑菇, 紅蘿蔔, 青江菜, 南瓜子+棒棒腿+高麗菜, 紅蘿蔔+雞蛋, 味噌							保久乳 學校自購
22	四	五穀飯 白米, 五穀米	芹香魷魚 西芹, cas魷魚圈, 木耳, 紅蘿蔔	西芹豆干片 豆干片, 西芹, 木耳, 紅蘿蔔	雙色花椰 白綠花椰, 紅蘿蔔	北農有機青菜 有機青菜	大黃瓜排骨湯 大黃瓜, 小湯排	水果	
23	五	糙米飯 白米, 糙米	<b>蔬食日</b> 番茄炒蛋 雞蛋, 番茄, 洋蔥	番茄燴豆腐 豆腐, 番茄	奶焗玉米洋芋 玉米粒, 馬鈴薯, 洋蔥, 奶油, 乳酪絲	小白菜 小白菜	結頭菜大骨湯 結頭菜, 煮湯大骨	水果	

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整