臺北市大佳國小108.12月午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	美味副菜		湯品	副餐	全穀根莖	豆魚肉蛋	蔬菜類	油脂類	熱量
2	一	芝麻飯	沙茶肉片 豬肉,西洋芹,洋蔥(煮)	焗烤奶油白菜 大白菜,白醬,焗烤	有機	肉骨茶湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,排骨	杏仁魚乾	4.8	2	2.3	2.5	656
3	二	有機白飯	蜜汁雞丁 清雞肉	滑蛋金針燴豆腐 豆腐,金針菇,雞蛋,毛豆仁	小松菜	蘿蔔排骨湯 排骨,白蘿蔔	水果	4.8	2.7	1.3	2.5	684
4	三	特餐 玉米蛋炒飯 玉米粒,雞蛋,洋蔥(炒)	滷雞腿*1 雞腿,(滷)	炒青菜 時蔬(炒)		冬瓜肉絲湯 冬瓜,薑絲,肉絲	牛奶	5.1	2.4	1.3	2.8	696
5	四	紫米飯	海結燒肉 肉丁,海帶結,白蘿蔔(煮)	菇菇扁蒲 鮮菇,紅蘿蔔,扁蒲(炒)	有機	羅宋湯 番茄,洋蔥,排骨	水果	5	2.8	1.2	2	680
6	五	白米飯	柳葉魚(烤) 柳葉魚(烤)	回鍋乾片 豆乾片,紅蘿蔔,高麗菜(炒)	有機	玉米蛋花湯 玉米粒,雞蛋	水果	4.8	2.2	2.3	3	694
9	一	五穀飯	照燒雞腿塊 雞腿塊,洋蔥,彩椒(煮)	鮮瓜滑蛋 鮮瓜,雞蛋,紅蘿蔔(煮)	有機	大滷湯 大白菜,紅蘿蔔,木耳,筍絲	海苔	4.8	2.2	2	2	641
10	二	有機白飯	黃瓜腰果雞丁 雞丁,小黃瓜,杏鮑菇,腰果(炒)	炸醬絞肉 絞肉,玉米粒,毛豆 干丁(煮)	黑葉白菜	鮮菇雞湯 香菇,蘿蔔,雞丁	水果	5	2.9	1.5	2.5	718
11	三	特餐 鯖魚米粉湯 米粉,高麗菜,紅蘿蔔,鯖魚罐頭	香滷雞排 雞排(滷)	雙色花椰 紅蘿蔔,花椰菜		味噌湯 海帶芽,豆腐	牛奶	4.5	2.8	1.2	2.5	668
12	四	地瓜飯	蒜泥肉片 CAS肉片+洋蔥+蒜	鮑菇高麗 高麗菜,鮑魚菇,紅蘿蔔(炒)	有機	薏仁排骨湯 小薏仁,馬鈴薯,排骨	水果	5.1	2.2	2	2.5	685
13	五	蔬食日 毛豆飯 紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋(炒)	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔,洋蔥,雞蛋(炒)	塔香豆腐 豆腐,九層塔,鮮菇(煮)	有機	薑絲海芽湯 薑絲,海帶芽,黃豆芽	水果	4.8	2.5	1.5	2.8	687
16	一	麥片飯	香香雞柳條 雞柳條	芋頭白菜滷 芋頭,大白菜,紅蘿蔔,木耳(煮)	有機	鮮香菇肉絲湯 香菇,雞蛋,肉絲	杏仁魚乾	5.2	2.2	2	2.6	696
17	二	有機白飯	壽喜燒肉片 豬肉,洋蔥,香菇(煮)	枸杞冬瓜 冬瓜,薑絲,枸杞,鮮菇(煮)	青松菜	竹筍排骨湯 竹筍,排骨	水果	4.8	2.2	2.3	2.2	658
18	三	特餐 番茄肉醬義大利麵 番茄,絞肉,洋蔥,三色豆,義大利麵	照燒翅小腿*2 翅小腿(煮)	焗烤花椰 起司,花椰菜		玉米濃湯 玉米粒,雞蛋,馬鈴薯	牛奶	4.8	2.5	1.2	3	689
19	四	白米飯	香菇雞丁 雞丁,香菇,白蘿蔔(煮)	南洋咖哩 馬鈴薯,紅蘿蔔,椰漿(煮)	有機	蓮藕排骨湯 蓮藕,排骨	水果	5.2	2.2	1.8	2.5	687
20	五	胚芽飯	茄汁多利魚 多利魚,番茄醬	木耳玉米筍 玉米筍、紅蘿蔔,香菇,木耳	有機	紅豆薏仁湯圓 紅豆,小湯圓,薏仁	水果	6	2.1	1.5	2	705
23	一	紫米飯	咕咾肉 肉丁,鳳梨,洋蔥,彩椒(煮)	麻婆豆腐 豆腐,絞肉	有機	味噌蛋花湯 味噌,蛋,海芽	海苔	4.8	3	1.2	2.7	713
24	二	有機白飯	醬爆雞丁 雞丁,彩椒,洋蔥(煮)	鴿蛋滷味 紅白蘿蔔,鴿蛋,香菇,海帶,滷味	荷葉白菜	蘿蔔排骨湯 排骨,白蘿蔔	水果	4.8	2.5	1.9	2.5	684
25	三	特餐 咖哩炒麵 油麵,高麗菜,紅蘿蔔,洋蔥(炒)	馬鈴薯燉肉 肉丁,馬鈴薯,紅蘿蔔(煮)	鮮菇高麗 高麗菜,紅蘿蔔,鮮菇(炒)		酸辣湯 豆腐,紅蘿蔔,木耳,筍絲	牛奶	4.8	2	1.8	3	666
26	四	白飯	清蒸鯛魚 鯛魚	醬燒冬瓜 冬瓜,香菇,紅蘿蔔	有機	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	水果	4.8	2.2	1.6	2.5	654
27	五	蔬食日 地瓜飯 地瓜	玉米蒸蛋 雞蛋,玉米粒(蒸)	糖醋杏鮑菇 杏鮑菇,洋蔥,彩椒	有機	玉米鮮瓜湯 玉米段,鮮瓜,排骨	水果	5.2	1.5	1.8	2.7	643
30	一	胚芽飯	芝麻糖醋雞丁 雞丁,青椒,洋蔥(煮)	番茄炒蛋 番茄,蛋	有機	薑絲海芽湯 海帶芽,薑絲	杏仁魚乾	4.8	2.2	1.5	3	674
31	二	有機白飯	打拋豬 絞肉,豆乾,番茄,九層塔	開陽鮮瓜 開陽、木耳、鮮瓜(炒)	青江菜	鮮菇雞湯 金針菇,蘿蔔,雞丁	水果	4.8	2.3	2.1	2.6	678

1.本菜單之青菜等均為有機蔬菜。2.本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整