

臺北市大湖國民小學
112年11月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內CAS在地
豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀 根莖 類 (份)	豆 蛋 肉 類 (份)	蔬 菜 (份)	水 果 (份)	乳 品 (份)	海 帶 及 海 苔 (份)	熱 量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
				炒三絲	青江菜	冬瓜薏仁湯			4.1	2.2	2.1	1.0	0.0	2.3	653	378	222
1	11/1	三	小米飯	糖醋雞丁	鮮菇鮑瓜	有機黑葉白菜	肉骨茶湯	水果	4.0	2.2	2.3	1.0	0.0	2.3	651	399	203
				鮮菇鮑瓜含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用													
3	11/3	五	蔬食特餐： 茄汁鮮蔬炒飯	和風蒸蛋	關東煮	義白菜	味噌豆腐湯	乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2	690	345	389
				關東煮含有「紫魚」，不適合對其過敏體質者食用													
4	11/6	一	地瓜飯	椒鹽魚排	雙色花椰	有機青松菜	黃瓜大骨湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	638	401	227
			雙色花椰含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用														
5	11/7	二	芝麻有機米飯	親子丼	咖哩洋芋	有機荷葉白菜	紫菜蔬菜湯	乳品	4.5	2.2	2.0	0.0	0.8	2	740	389	350
6	11/8	三	麥片飯	南瓜燒肉	麻油時蔬	青江菜	雙喜紅棗湯	水果	4.2	2.3	2.0	1.0	0.0	2	652	385	234
7	11/9	四	臺式料理： 瓜仔肉飯	滷雞腿	蛋酥白菜滷	有機小白菜	肉羹湯	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	660	409	255
8	11/10	五	胚芽飯	韓式泡菜燒肉	絲瓜冬粉	萵苣	薑味海帶絲湯	水果	4.3	2.0	2.0	1.0	0.0	2	636	388	248
9	11/13	一	芝麻飯	三杯雞	紹子豆腐	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	乳品	4.0	2.5	2.0	0.0	0.8	2	728	423	377
10	11/14	二	燕麥有機米飯	照燒豬排	脆瓜什錦	有機福山萵苣	鮮筍大骨湯	水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2.2	639	401	237
11	11/15	三	小米飯	砂鍋魚丁	堅果玉米肉末	莧菜	田園蔬菜湯	水果	4.2	2.5	2.0	1.0	0.0	2.2	676	325	256
			堅果玉米肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用														
12	11/16	四	胚芽飯	筍燜燒肉片	紅絲炒蛋	有機小松菜	冬瓜雞骨湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2.2	624	345	228
13	11/17	五	特餐： 大滷麵	酥炸雞翅	香滷豆干	青江菜		水果/豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	389	201
14	11/20	一	南瓜飯	蒙古烤肉	冬瓜燴鮮菇	有機廣島菜	羅宋湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2.2	627	400	248
15	11/21	二	特餐： 醃醬麵	香滷雞腿排	醃醬什錦	有機味美菜	綠豆西谷米	水果	4.5	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	710	432	206
16	11/22	三	雜糧飯	沙茶豬柳	魷魚黃瓜	義白菜	味噌海芽小魚湯	水果	4.0	2.2	2.0	1.0	0.0	2.5	653	405	301
			魷魚黃瓜含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用														
17	11/23	四	芝麻飯	咖哩雞丁	螞蟻上樹	有機蘿蔓萵苣	雙色蘿蔔湯	乳品	4.6	2.3	2.0	0.0	0.8	2.3	768	399	321
18	11/24	五	胚芽飯	打拋豬肉	南瓜炒蛋	油菜	黃瓜玉米湯	水果	4.2	2.2	2.2	1.0	0.0	2.3	663	358	289
19	11/27	一	特餐： 高麗菜粥	鹹酥雞	黑胡椒洋芋	有機小白菜	豆沙包	水果	4.8	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	694	369	248
20	11/28	二	胚芽飯	蠍香肉片	金茸豆腐	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.5	2.0	1.0	0.0	2.1	671	379	222
21	11/29	三	麥片飯	麻油雞	醬四寶	萵苣	味噌蔬菜小魚湯	水果	4.2	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	689	356	233
22	11/30	四	小米飯	蜜汁豬排	枸杞冬瓜	有機油江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.3	2.0	1.0	0.0	2.2	647	406	228