

**臺北市大湖國民小學**  
**114年4月份 學校午餐菜單(素)**

編號	日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	4/1	二	特餐:高麗菜粥	酥炸豆腐	咖哩洋芋麵腸	白菜粉絲煲	有機江菜	豆沙包	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	241
2	4/2	三	紫米飯	素長鵝	塔香茄子	海結滷豆乾	莪白菜	味噌豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	636
4/3-4/4 兒童節連假																		
3	4/7	一	特餐:大滷麵	古早味燒豆干	西芹炒豆包	佃煮蘿蔔	有機小松菜		水果	4.0	2.0	2.2	1.0	0.0	2.5	643	800	298
4	4/8	二	胚芽有機米飯	麻油凍豆腐	海帶干絲	玉米干丁	有機小白菜	海芽蔬菜湯	水果/腹豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	356
5	4/9	三	蕎麥飯	沙茶干片	佃煮南瓜	高麗豆包	油菜	黃瓜湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2.5	680	800	147
6	4/10	四	燕麥飯	塔香素雞	香菇炒冬瓜	珍菇紅絲炒蛋	有機高麗菜	薑味海帶絲湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	111
7	4/11	五	小米飯	照燒蘭花干	香酥什錦	三色豆腐	青江菜	四神湯	乳品	4.2	2.0	1.3	0.0	0.8	2.5	709	800	457
8	4/14	一	芝麻飯	京醬干片	老皮嫩肉	回鍋高麗菜	有機黑茼蒿	酸辣湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	265
9	4/15	二	特餐:翡翠玉米拌飯	蜜汁豆干	香菇麵筋	冬瓜燴鮮菇	有機青芥菜	羅宋湯	水果/堅果包	4.0	2.0	1.5	1.0	0.8	2.5	745	800	216
10	4/16	三	雜糧飯	瓜仔素肉	海結百頁	洋芋花椰	高麗菜	玉米蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	635	800	155
11	4/17	四	糙米飯	紅燒豆腐	菇菇炒大瓜	涼薯炒蛋	有機苜蓿菜	蘿蔔素丸子湯	乳品	4.0	2.0	1.7	0.0	0.8	2.5	705	800	256
12	4/18	五	蔬食日香鬆飯	和風蒸蛋	清燒冬瓜	塔香豆干	小白菜	綠豆粉圓湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	647
13	4/21	一	麥片飯	蠔香大溪豆干	茄子炒麵腸	蛋酥黃瓜寬粉	有機高麗菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	146
14	4/22	二	芝麻有機米飯	咖哩豆包丁	青椒干片	小瓜甜條	有機蘿蔓萵苣	金茸白菜湯	乳品	4.0	2.0	1.5	0.0	0.8	2.5	700	800	100
15	4/23	三	胚芽飯	糖醋烤麩	枸杞山藥	紹子豆腐	莪白菜	大滷湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	405
16	4/24	四	特餐:茄汁義大利麵	素長鵝	鮑菇麵腸	茄汁什錦	有機小白菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	620	800	232
17	4/25	五	紫米飯	泡菜油豆腐	甜椒干絲	蕃茄花椰	油菜	黃芽豆腐湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2.5	640	800	172
18	4/28	一	南瓜飯	味噌百頁	關東煮	鮮蔬炒年糕	有機高麗菜	冬瓜薏仁湯	乳品	4.0	2.0	2.2	0.0	0.8	2.5	718	800	100
19	4/29	二	小米有機米飯	素蒲燒鰻	山藥洋芹	玉米豆腐蛋	有機江菜	蘿蔔海芽湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	628	800	408
20	4/30	三	雜糧飯	日式壽喜燒	小瓜素雞	螞蟻上樹	青江菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	236

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

【營養園地】為什麼每天要吃蔬菜？