

雙城國小自立午餐 115 年 9 月份 菜單

午餐主廚：黃曉娟

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
8/31	一	糙米飯	地瓜肉丁	麻婆豆腐	時令蔬菜	竹筍金菇湯	
9/1	二	五穀飯	醬燒雞腿肉	芹香海帶根	有機蔬菜	什錦火鍋湯	
9/2	三	特餐 什錦海鮮粥 綜合滷味 時令蔬菜 馬拉糕					鮮乳
9/3	四	胚芽飯	花生豬腳	白菜滷	時令蔬菜	南瓜排骨湯	水果
9/4	五	蔬食快樂餐 素紅燒蕎麥麵 香Q滷蛋 時令蔬菜 豆沙包					
9/7	一	糙米飯	香辣皮蛋絞肉	回鍋肉片	時令蔬菜	雞蓉玉米湯	
9/8	二	胚芽飯	蒜泥白肉	關東煮	有機蔬菜	肉骨茶湯	
9/9	三	特餐 刈包 酸菜肉片 花生粉 時令蔬菜 雞絲湯麵					鮮乳
9/10	四	胚芽飯	瓜仔肉	黑胡椒馬鈴薯	時令蔬菜	玉米排骨湯	水果
9/11	五	蔬食餐 紅藜飯	蔬菜咖哩	白花椰杏鮑菇	時令蔬菜	檸檬愛玉	
9/14	一	糙米飯	三杯雞	玉米筍炒百頁	時令蔬菜	海芽蛋花湯	
9/15	二	胚芽飯	安東燉雞	培根高麗菜	有機蔬菜	鮮蔬豆皮湯	
9/16	三	特餐 金瓜炒米粉 炸豬排 時令蔬菜 紅白蘿蔔湯					優酪乳
9/17	四	胚芽飯	南洋咖哩雞	黃瓜炒貢丸	時令蔬菜	香菇雞湯	水果
9/18	五	蔬食餐 香鬆飯	番茄炒蛋	紅燒豆包	時令蔬菜	冬瓜茶	
9/21	一	糙米飯	親子豬肉燒	味噌滷蘿蔔	時令蔬菜	番茄豆腐湯	
9/22	二	胚芽飯	蔥油雞	泡菜炒年糕	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	
9/23	三	特餐 義大利麵 雞肉蛤蜊青醬 香酥薯條 時令蔬菜 紫菜魚丸湯					豆奶
9/24	四	小米飯	豉汁蒸魚	蔥爆甜不辣	時令蔬菜	白玉玉米山藥湯	水果
9/25	五	中秋節休假					
9/28	一	教師節休假					
9/29	二	糙米飯	蠔油雞	黃瓜燴魚丸	時令蔬菜	和風肉片湯	
9/30	三	特餐 雞滷飯 滷蛋 時令蔬菜 貢丸湯					鮮乳

1.因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容敬請見諒。

2.配合農業局補助供應有機蔬菜，部分日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。

3.每周供應一次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。

4.親愛的師長、小朋友們，若您有適合大量製備的獨家美味私房菜，歡迎提供給午餐秘書老師，謝謝！

5.學童午餐建議熱量：一～三年級670大卡，四～六年級770大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考。午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

午餐營養素建議量

◎主食（全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等）

◎低脂乳品類

◎蛋白質（豆製品、魚、肉及蛋類）

◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）

◎水果

◎油脂與堅果種子類

◎熱量

一至三年級

5份（1 $\frac{1}{4}$ 碗）

每週1份

2份

1.5份（3 $\frac{3}{4}$ 碗）

1份

2份

670卡

四至六年級

5.5份（約1 $\frac{1}{3}$ 碗）

每週1份

2.5份

2份（1碗）

1份

2.5份

770卡