

雙城國小自立午餐 115 年 10 月份 菜單

午餐主廚：謝莉莉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
10/1	四	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	豆皮高麗菜	時令蔬菜	蒜頭雞湯	水果
10/2	五	蔬食餐 糙米飯	時蔬沙茶燴醬	三杯百頁	時令蔬菜	珍珠奶茶	
10/5	一	芝麻飯	日式燒肉	奶油燉菜	有機蔬菜	當歸冬瓜湯	
10/6	二	胚芽飯	醬爆鴨	泡菜炒年糕	有機蔬菜	酸辣湯	
10/7	三	特餐 咖哩肉醬烏龍麵 馬拉糕 時令蔬菜 黃瓜魚丸湯					優酪乳
10/8	四	糙米飯	蘑菇豬柳	螞蟻上樹	有機蔬菜	銀魚蛋花湯	水果
10/9	五	雙十節補假					
10/12	一	糙米飯	五香肉燥	什錦寬粉	時令蔬菜	瓜仔雞湯	
10/13	二	小米飯	南洋咖哩雞	蒲瓜肉片	有機蔬菜	肉羹湯	
10/14	三	特餐 客家湯板條 炸豬排 時令蔬菜 奶皇包					鮮乳
10/15	四	胚芽飯	咕咾肉	芹香福州丸	時令蔬菜	剝皮辣椒雞湯	水果
10/16	五	蔬食快樂餐 番茄洋蔥炒蛋 玉米飯 花生麵筋 時令蔬菜 黑糖薑汁地瓜					
10/19	一	糙米飯	泰式打拋豬	韭花炒雙蛋	時令蔬菜	青菜豆腐湯	
10/20	二	胚芽飯	鐵板雞柳	番茄豆腐煲	有機蔬菜	羅宋湯	
10/21	三	特餐 義大利麵 義式肉醬 檸檬雞柳條*2 時令蔬菜 翡翠蛋花湯					豆奶
10/22	四	燕麥飯	咖哩豬	蛋酥白菜	時令蔬菜	紅棗燉雞湯	水果
10/23	五	蔬食快樂餐 玉米飯 茄燒豆皮 百葉炒芹菜 時令蔬菜 綠豆地瓜湯					
10/26	一	光復節補休					
10/27	二	胚芽飯	芝麻肉醬	丸子雙響炮	有機蔬菜	竹筍排骨湯	
10/28	三	特餐 鐵板麵 黃金雞塊*2 時令蔬菜 貢丸湯					鮮乳
10/29	四	胚芽飯	泰式檸檬魚	黃瓜蝦球	時令蔬菜	福菜鴨肉湯	水果
10/30	五	蔬食快樂餐 香鬆飯 雙絲炒蛋 糖醋杏鮑菇 時令蔬菜 檸檬紅茶					

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.每週供應一次蔬食餐，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，歡迎提供給午餐祕書老師，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

一至三年級

四至六年級

◎主食（全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等）

5份（1 $\frac{1}{4}$ 碗）

5.5份（約1 $\frac{1}{3}$ 碗）

◎低脂乳品類

每週1份

每週1份

◎蛋白質（豆製品、魚、肉及蛋類）

2份

2.5份

◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）

1.5份（3 $\frac{1}{4}$ 碗）

2份（1碗）

◎水果

1份

1份

◎油脂與堅果種子類

2份

2.5份

◎熱量

670卡

770卡