

雙城國小自立午餐 115 年 11 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
11/2	一	糙米飯	鹹瓜蒸肉	青花炒玉筍	時令蔬菜	酸菜鴨湯	
11/3	二	胚芽飯	蠔油雞	黃瓜燴魚丸	有機蔬菜	和風肉片湯	
11/4	三	特餐 炒泡麵 珍珠丸子*2 時令蔬菜 味噌豆腐湯					優酪乳
11/5	四	胚芽飯	迷迭青醬燉肉	塔香海帶根	時令蔬菜	當歸雞湯	水果
11/6	五	蔬食餐 香鬆飯	九層塔炒蛋	糖醋杏鮑菇	時令蔬菜	燒仙草	
11/9	一	糙米飯	紅燒獅子頭	鴿蛋油豆腐	時令蔬菜	青菜丸蛋湯	
11/10	二	胚芽飯	紅麵燒肉	港式燒賣*2	有機蔬菜	麻油雞湯	
11/11	三	特餐 上海菜飯 滷蛋 時令蔬菜 芹香蘿蔔湯					鮮乳
11/12	四	大麥仁飯	沙茶雞丁	菇燒冬瓜	時令蔬菜	小魚乾味噌湯	水果
11/13	五	蔬食快樂餐 素紅燒蕎麥麵 家常素滷味 時令蔬菜 黑糖饅頭					
11/16	一	糙米飯	橙汁排骨	咖哩豆腐	時令蔬菜	海帶排骨湯	
11/17	二	胚芽飯	安東燉雞	培根高麗菜	有機蔬菜	鮮蔬豆皮湯	
11/18	三	特餐 義大利麵 奶香白醬 雞米花 時令蔬菜 南瓜蘑菇濃湯					鮮乳
11/19	四	胚芽飯	壽喜燒	蔥燒豆腐	時令蔬菜	芥菜雞湯	水果
11/20	五	蔬食餐 紫米飯	美式歐姆蛋	燴鮮蔬什錦	時令蔬菜	雙圓甜湯	
11/23	一	糙米飯	泰式綠咖哩	洋蔥炒黑輪	時令蔬菜	蒜頭草菇雞湯	
11/24	二	雜糧飯	豆酥魚片	麻婆豆腐	有機蔬菜	榨菜冬粉湯	
11/25	三	特餐 芋頭排骨粥 蜜汁雞腿*2 時令蔬菜 鍋貼*2					豆奶
11/26	四	胚芽飯	麻油雞腿	開陽大黃瓜	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	水果
11/27	五	蔬食餐 糙米飯	雙菇番茄蛋燴醬	味噌關東煮	時令蔬菜	黑糖薑汁地瓜	
11/30	一	胚芽飯	蠔油雞	黃瓜燴魚丸	有機蔬菜	和風肉片湯	

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（1¹/₄碗）

每週1份

2份

1.5份（3¹/₄碗）

1份

2份

670卡

四至六年級

5.5份（約1¹/₃碗）

每週1份

2.5份

2份（1碗）

1份

2.5份

770卡