

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 110年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀 類(份)	豆魚 肉蛋 類(份)	蔬菜 類(份)	油脂 類(份)	水果 類(份)	鈣含量 (mg)	熱量 (大卡)
1	五	糖醋雞	肉絲蛋炒飯	蘿蔔扣肉片	針菇空心菜	奶香摩摩啫啫	5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	484	765
4	一	韓式什錦炒麵	起司燒雞丁	芝香青江菜	海芽蛋花湯		4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	305	705
5	二	有機白米飯	芋頭燒肉角	鮮筍羹	有機青菜(補助)	冬瓜大麥仁湯	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	382	640
6	三	糙米飯	塔香椒鹽魚丁	紅絲炒蛋	木耳白莧菜	肉骨茶湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	199	643
7	四	花椰菜米鳳梨炒飯	蒜香豬排X1	有機青菜(補助)	地瓜牛奶西米露		5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	109	720
8	五	紅藜麥飯	川耳小黃瓜燴雞	海結豆干滷	有機青菜	榨菜黃芽湯	4.3	2.0	1.5	2.3		332	592
12	二	有機白米飯	蔥燒魚丁	客家小炒	有機青菜(補助)	堅果南瓜濃湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	293	675
13	三	紫米胚芽飯	沙茶洋葱肉片	蛋酥高麗菜	紅蔥四季豆	塔香味噌豆腐湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663
14	四	燕麥粒飯	花瓜雞丁	蒲瓜炒肉絲	有機青菜(補助)	筍仔湯	5.0	2.0	1.1	3.0		319	663
15	五	香鬆黃豆飯	番茄雞蛋豆腐	香酥麥克雞塊X2	有機青菜	什菇湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	324	692
18	一	紅藜小米飯	朴菜肉燥	芹香干絲	有機青菜	胡瓜丸片湯	5.0	2.0	1.4	3.0		247	670
19	二	DHA鮭魚蛋炒飯(有機白米)	招牌滷雞腿X1	有機青菜(補助)	紅豆芋頭牛奶		4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	477	664
20	三	白米飯	馬鈴薯燉肉	珍菇黃芽雞肉絲	蒜香蚵仔白菜	海帶小魚湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	186	658
21	四	芝麻糙米飯	野蔬水煮蛋溫沙拉	起司火腿花椰	有機青菜(補助)	針菇豆腐湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	265	720
22	五	大麥仁飯	香酥魚片X1	玉米肉茸	薑絲空心菜	青菜蛋花湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	204	692
25	一	海苔羹瓜仔飯	豆漿蒸蛋	百頁杏鮑菇	有機青菜	味噌蔬菜湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	351	693
26	二	有機白米飯	照燒翅腿X2	肉燥冬瓜煮	有機青菜(補助)	紫菜蛋花湯	4.2	2.0	1.0	3.0		197	604
27	三	胚芽米飯	鹹冬瓜蒸魚丁	百菇紅棗大白菜	蔥香青江菜	麻油麵線湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	286	658
28	四	起司蒜香紅醬通心麵	嫩汁雞腿排X1	有機青菜(補助)	奶香玉米濃湯		5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	265	720
29	五	五穀米飯	紅燒豬肉	黑輪炒高麗菜	蒜拌空心菜	菜頭湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	204	692
教育部·學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級						
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級						

☆食材來源：本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商

☆本月菜單每日所提供的平均鈣含量為272mg ☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為862mg

☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「**腦**」記號為健腦餐，「**蔬**」記號為蔬食日，「**特**」記號為特餐，「**機**」記號為有機日，「*****」記號為易過敏原食材

☆本月保久乳供應日：10/08(五)、10/14(四)、10/18(一)、10/26(二) 各供應保久乳一瓶

◆供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢！

☆每週二供應補助有機白米一次

午餐菜色照片及食材明細，可上「智慧化校園餐飲服務平臺」及「校園食材登錄平臺」查詢！

☆每週二、四供應補助有機青菜一次

☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材

☆易致過敏原食材：蛋、蝦、蟹、芒果、花生、牛奶及其製品。「*****」記號為易過敏原食材

☆本月有機青菜種類：荷蘭白菜、小白菜、青江菜、黑葉白菜、青島菜、小松菜、白莧菜

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、空心菜…等當季蔬菜

☆本月水果種類：木瓜、葡萄、香蕉、芭樂、西瓜、哈密瓜…等當季水果

☆本月魚肉種類：水鯊魚

☆本校一律使用臺灣國產豬肉食材

大同國小學校營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁維鎮 廚房委外廠商營養師：李燕佩 廚房電話：02-2599-6774 廚房委外廠商：統鮮美食(股)公司