



臺北市公館國小113年5月份餐點表



日期	星期	早點	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	午點	全蛋(個)	全蛋黃(個)	雞蛋(個)	鮮奶(公升)	水餃(個)	熱量(大卡)	
01	三	蘿蔔糕+豆奶	紫米飯 白米、黑糯米	酥炸鯛魚片 鯛魚片、薑、蔥、乾豆豉	螞蟻上樹 豬肉絲、蓮瓜、木耳、紅蘿蔔	大陸妹 大陸妹	玉米濃湯 洋蔥仁、濃湯大骨	香蕉 1根/人	地瓜粉條甜湯	4.3	2.0	1.4	3.0	1.0	681.0	
02	四 週六日	酸辣湯餃	白米飯 白米	紅燒油豆腐 油豆腐、紅豆、香菇、洋蔥	香菇蒸蛋 雞蛋、生香蒜	北農有機青菜 北農有機青菜	綠豆甜湯 綠豆、二砂	葡萄 5粒/人	黑糖小饅頭+豆漿	4.5	2.0	1.5	3.0	1.0	697.5	
03	五	慶生蛋糕+麥茶	五穀飯 白米、五穀米	打拋豬 豬肉、洋蔥、洋蔥、紅蘿蔔	冬粉絲瓜 絲瓜、蛤蜊、木耳	蚵白菜 蚵、白菜	香菇雞湯 生香蒜、白蘿蔔、雞肉	奇異果 1片/人	鮮奶布丁	4.0	2.0	1.1	2.5	1.0	621.0	
06	一	清粥小菜	香鬆飯 白米、海苔香鬆	瓜仔肉燥 豬絞肉、乾香菇、碎瓜	彩蔬鮮菇 香菇、秀珍菇、紅豆、玉米、紅蘿蔔	北農有機青菜 北農有機青菜	米粉湯 粗米粉、豆芽菜、韭菜、芋頭、紅蘿蔔、蝦米	香吉士 1粒/人	玉米脆片+鮮奶	4.7	2.0	1.3	3.0	1.0	706.5	
07	二	蔬菜雞肉麵	有機白米飯 有機白米	豆瓣肉丁 豬肉、肉、洋蔥、紅蘿蔔、豆瓣醬	海苔胡蘿蔔炒蛋 雞蛋、三色豆、海苔粉、胡蘿蔔	北農有機青菜 北農有機青菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔	香蕉 1根/人	小餐包+米漿	4.6	2.0	1.1	2.8	1.0	685.5	
08	三	芋頭瘦肉粥	胚芽飯 白米、胚芽米	咖哩雞 雞肉、紅蘿蔔、馬鈴薯、咖哩粉	扁蒲肉絲 冬菇、扁蒲、木耳、豬絞肉、紅蘿蔔	高麗菜 青江菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、小排骨	葡萄 5粒/人	玉米斜管義大利麵	4.6	2.0	1.5	2.6	1.0	686.5	
09	四	香菇瘦肉粥	什錦鹹粥+酥炸粗豬柳X1+北農有機青菜+銀絲卷(大) 白米、豬絞肉、雞蛋、玉米粒、乾香菇絲/豬大排/北農有機青菜/銀絲卷(大)						百香果 1粒/人	綠豆西米露	4.0	2.0	1.0	3.0	1.0	650.0
10	五	蛋餅+鮮奶	白米飯 白米	炸土魷魚 魷魚卷	肉醬豆腐 板豆腐、豬絞肉、三色豆	大陸妹 油菜	紅豆牛奶麥片 紅豆、麥片、二砂、奶粉	小蘋果 1粒/人	起司捲+豆漿	4.8	2.0	1.3	2.5	1.0	691.0	
13	一	魚片粥	麥片飯 白米、麥片	玉米蒸肉餅 豬肉、玉米粒、玉米、薑、板豆腐	田園花椰 青花菜、豬肉絲、彩椒	北農有機青菜 北農有機青菜	蘿蔔魚丸湯 紅白蘿蔔、虱目魚丸、中芥	香蕉 1根/人	海鹽羅宋+鮮奶	4.5	2.0	1.7	2.6	1.0	684.5	
14	二	黑糖饅頭+米漿	有機白米飯 有機白米	紅燒肉片 豬肉、香菇、洋蔥、醬油	什錦白菜 大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆包	北農有機青菜 北農有機青菜	冬瓜山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖、二砂	香吉士 1粒/人	紫米紅豆湯	4.5	2.0	1.6	2.4	1.0	673.0	
15	三	高麗菜蛋花麵線	五穀飯 白米、五穀米	糖醋雞 雞肉、彩椒、洋蔥	金草粉絲 冬菇、金針菇、豆芽菜、豬絞肉、紅蘿蔔	油菜 油菜	青菜豆腐湯 小白菜、板豆腐	奇異果 1粒/人	小兔包+草莓優若乳	4.5	2.0	1.2	3.0	1.0	690.0	
16	四 週六日	菠菜吻魚粥	糙米飯 白米、糙米	三色炒蛋 玉米、紅蘿蔔、毛豆、蛋	鹽酥百頁甜不辣 四方干、沙茶醬	北農有機青菜 北農有機青菜	香菇黃瓜湯 生香蒜、大菜瓜、濃湯大骨	蘋果 1粒/人	地瓜+豆奶	4.7	2.0	1.2	3.0	1.0	704.0	
17	五	玉米濃湯餃	特餐 肉燥板條+蘑菇醬豬排X1+花椰菜+海芽豆腐湯 豬絞肉、魚鬆、豬肉絲、高麗菜、紅蘿蔔、生香蒜、味增、豬排、香菇/青花菜、木耳/板豆腐、海帶芽、柴魚片						芭樂(小) 1片/人	熱狗麵包+豆漿	4.5	2.0	1.0	2.2	1.0	649.0
20	一	味噌拉麵	小米飯 白米、洋蔥仁	蔥燒雞 雞肉、洋蔥、紅蘿蔔、青蔥	玉米肉茸+木耳 豬絞肉、玉米粒、芋頭、紅蘿蔔、木耳	北農有機青菜 北農有機青菜	柴魚黑輪湯 黑輪、柴魚片	小蘋果 1粒/人	銀絲卷+米漿	4.7	2.0	1.3	3.0	1.0	706.5	
21	二	肉絲米粉湯	特餐 羅勒紅醬通心麵+麥克雞塊X3+北農有機青菜+玉米濃湯 乾通心麵、洋蔥、三色豆、豬絞肉、九層塔、紅薯粉/北農有機青菜/南瓜、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、雞蛋						芭樂(小) (季頭大)1粒/人	清蛋糕+鮮奶	4.6	2.0	1.1	2.8	1.0	685.5
22	三	芝麻包+鮮奶	薏仁飯 白米、小芥	冬瓜燒肉 豬肉、冬瓜、鹹冬瓜、紅蘿蔔	鮮菇炒筍 竹筍、生香蒜、紅蘿蔔、豬絞肉	高麗菜 高麗菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	香蕉 1根/人	炒麵疙瘩	5.0	2.0	1.1	2.8	1.0	713.5	
23	四	餛飩湯麵	白米飯 白米	起司番茄雞 雞肉、馬鈴薯、洋蔥、起司粉	紅燒馬鈴薯 馬鈴薯	北農有機青菜 北農有機青菜	木耳肉羹湯 肉羹、木耳、金針菇	奇異果 1粒/人	丹麥菠蘿+豆奶	5.0	2.0	1.4	3.0	1.0	730.0	
24	五	什錦麵	麥片飯 白米、麥片	酥炸旗魚塊 旗魚片	玉米炒蛋 豬肉絲、玉米、紅蘿蔔、蛋	油麥菜 油麥菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、濃湯大骨	小番茄 5粒/人	紅蘿蔔吐司+玉米濃湯	4.8	2.0	1.2	2.4	1.0	684.0	
27	一	鍋燒雞絲麵	薏仁飯 白米、洋蔥仁	咖哩豬肉 豬肉、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、咖哩粉	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔、蛋	北農有機青菜 北農有機青菜	香菇雞湯 竹筍、小排骨	小蘋果 5粒/人	水煮玉米+鮮奶	5.0	2.0	1.3	2.4	1.0	700.5	
28	二	香菇瘦肉粥	有機白米飯 有機白米	三杯肉片 豬肉、香菇、九層塔、老薑、麻油	日式關東煮 大白菜、木耳、紅蘿蔔、豆包	北農有機青菜 北農有機青菜	冬瓜山粉圓甜湯 山粉圓、冬瓜糖、二砂	香蕉 1根/人	芋頭西米露	4.5	2.0	1.6	2.4	1.0	673.0	
29	三	玉米吻仔魚粥	糙米飯 白米、糙米	香煎魚片 魚片	鐵板銀芽豆腐 板豆腐、綠豆芽、紅蘿蔔、木耳	地瓜葉 地瓜葉	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	芭樂(小) (季頭大)1粒/人	小泡芙+豆漿	5.0	2.0	1.1	2.8	1.0	713.5	
30	四	豬肉餡餅	白米飯 白米	筍焗雞 雞肉、筍、紅蘿蔔	泰式寬粉 寬粉、高麗菜、乾香菇絲、雞腿醬	北農有機'青菜 北農有機青菜	生香菇黃瓜湯 小魚干、海帶絲	香吉士 1粒/人	香菇雞湯麵線	4.8	2.0	1.5	2.6	1.0	686.5	
31	五	慶生蛋糕+麥茶	特餐 起司堅果鮮蔬炒飯+滷翅小腿X2+金針絲瓜+海芽豆腐湯 白米、高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、雞腿、葡萄乾、起司/翅小腿/絲瓜、金針菇、乾海芽、板豆腐						葡萄 5粒/人	吐司+草莓優若乳	4.0	2.0	1.1	2.3	1.0	621.0

本菜單僅供參考，實際菜色依實際狀況做調整

- ◎備註：
 1.每週供應三次「有機青菜」(週一、週二、週四)，一次「有機米」(周二，有特餐例外)
 2.每日午餐另有「時令水果」一份，豆腐食材採用非基因改造食材。
 3.一律使用國產豬、具CAS標章之肉品，未食用牛肉食材。
 4.本園未使用日本福島縣生產之食材與調味料。
 5.本菜單含有甲殼類、芒果、花生、牛(羊)奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及以上各項其製品，不適合對其過敏體質者食用時，請務必告知班級導師。
 6.幼兒園菜單營養師資格之家長志工協助審閱調整後公告。

保育組：教保員邱晶鈴

園主任：教師兼幼兒園主任王怡娟

校長：

臺北市大安區公館國民小學 許進富