

臺北市公館國小

114年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜1	主菜2/副菜1	蔬菜	湯品/副菜2	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果種子類	水果類	乳品類	熱量
10/1	三	白米飯	海結燒肉 <small>豬前腿肉, 白蘿蔔, 胡蘿蔔</small>	高麗菜燒豆腸 #REF!	清炒時蔬	紫菜蛋花湯 <small>雞蛋, 紫菜, 青蔥</small>	水果	4.6	2.5	2.3	2.3	1.0	0.0	731
10/2	四	胚芽飯	炸旗魚丁 <small>旗魚</small>	滷四方干 <small>豆干, 滷包, 桂皮, 八角</small>	北農有機	綠豆湯 <small>綠豆, 二砂糖</small>	水果	4.5	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	750
10/3	五	白米飯	塔香打拋豬 #REF!	玉米炒蛋 #REF!	清炒時蔬	香菇雞腿肉湯 <small>清腿, 香菇, 枸杞, 薑</small>	水果	5.1	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	744
10/6	一		中秋節											
10/7	二	板條	客家炒板條 <small>豬絞肉, 綠豆芽, 胡蘿蔔, 生香菇, 芹菜, 油蔥酥</small>	御膳大排 <small>御膳大排</small>	北農有機	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜, 大骨</small>	水果	4.5	3.3	1.5	2.3	1.0	0.0	764
10/8	三	燕麥飯	洋蔥炒肉 <small>豬柳, 洋蔥, 胡蘿蔔</small>	螞蟻上樹 #REF!	清炒時蔬	海芽豆腐湯 <small>裙帶菜, 傳統豆腐, 柴魚片</small>	水果	4.8	2.9	1.3	2.4	1.0	0.0	752
10/9	四	白米飯	醬煮炸豆包 <small>蘑菇醬, 紅蘿蔔, 炸豆包, 洋蔥</small>	日式蒸蛋 #REF!	北農有機	綠豆花生仁湯 <small>綠豆, 熟花生仁, 二砂糖</small>	水果	5.0	1.0	1.5	3.0	1.0	0.0	658
10/10	五		雙十節											
10/13	一	白米飯	馬鈴薯燒肉 <small>豬前腿肉, 馬鈴薯, 胡蘿蔔</small>	紅燒獅子頭 <small>獅子頭, 大白菜, 黑木耳, 胡蘿蔔</small>	北農有機	南瓜濃湯 <small>南瓜, 濃湯粉, 玉米粒</small>	水果	5.1	3.7	1.1	2.3	1.0	0.0	826
10/14	二	玉米瘦肉粥	無錫排骨 <small>豬小排, 洋蔥, 胡蘿蔔, 冷凍毛豆仁</small>	銀絲卷 <small>銀絲卷</small>	北農有機	大黃瓜香菇湯 <small>大黃瓜, 香菇</small>	水果	5.2	2.0	1.9	2.5	1.0	0.0	734
10/15	三	白米飯	蘿蔔燒雞 <small>去骨帶皮雞腿丁, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 鴻喜菇</small>	麻婆豆腐 <small>傳統豆腐, 豬絞肉, 三色豆</small>	清炒時蔬	香菇雞腿肉湯 #REF!	水果	4.3	2.5	1.2	2.3	1.0	0.0	682
10/16	四	燕麥飯	蒙古炒肉 <small>豬前腿肉, 白洋蔥, 綠豆芽, 豆干, 九層塔, 碎肉醬, 照燒醬</small>	咖哩馬鈴薯 <small>馬鈴薯, 胡蘿蔔, 冷凍毛豆仁, 咖哩塊</small>	北農有機	玉米蛋花湯 <small>雞蛋, 冷凍玉米粒, 三色豆</small>	水果	4.7	2.2	1.1	2.5	1.0	0.0	694
10/17	五	糙米飯	香菇油豆腐燥 <small>豬絞肉, 香菇, 油豆腐, 油蔥酥</small>	螞蟻上樹 <small>豬絞肉, 冬粉, 高麗菜, 胡蘿蔔, 豆瓣醬</small>	清炒時蔬	山粉圓冬瓜湯 <small>冬瓜磚, 山粉圓, 二砂糖</small>	水果	5.6	2.7	1.3	2.3	1.0	0.0	789
10/20	一	白米飯	馬鈴薯燉雞丁 <small>清腿, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋, 胡蘿蔔, 冷凍玉米粒, 黑胡椒粒</small>	北農有機	黃瓜丸子湯 <small>大黃瓜, 貢丸, 大骨</small>	水果	4.3	3.8	1.3	2.3	1.0	0.0	782
10/21	二	螺旋麵	紅醬義大利麵 <small>番茄, 豬絞肉, 番茄醬, 冷凍毛豆仁</small>	炸土魷魚 <small>裹粉土魷魚塊</small>	北農有機	地瓜圓甜湯 <small>地瓜圓, 二砂糖</small>	水果+鮮奶	2.7	3.8	1.2	3.0	1.0	0.8	819
10/22	三	五穀飯	麻油雞 <small>去骨帶皮雞腿丁, 米血糕, 胡麻油</small>	滷筍絲 <small>濕筍乾, 酸菜, 乾辣椒</small>	清炒時蔬	酸辣湯 <small>豬前腿肉, 雞蛋, 傳統豆腐, 胡蘿蔔, 生香菇, 金針菇</small>	水果	4.7	2.6	1.5	2.3	1.0	0.0	725
10/23	四	紫米飯	宮保油豆腐 <small>油豆腐, 杏鮑菇, 油花生, 紅蘿蔔</small>	蠔油寬粉煲 <small>寬粉, 彩椒, 高麗菜, 黑木耳, 胡蘿蔔</small>	北農有機	味噌豆腐湯 <small>傳統豆腐, 乾海帶芽, 味噌, 青蔥</small>	水果	4.8	1.4	1.4	3.0	1.4	0.0	692
10/24	五		補假											
10/27	一	白米飯	蘿蔔燒肉 <small>豬前腿肉, 白蘿蔔, 胡蘿蔔, 滷包</small>	三色豆炒蛋 <small>雞蛋, 三色豆</small>	北農有機	金茸高麗湯 <small>高麗菜, 金針菇, 生香菇, 大骨</small>	水果	4.7	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	744
10/28	二	烏龍麵	什錦炒麵 <small>豬肉, 洋蔥, 胡蘿蔔, 高麗菜</small>	香滷雞腿 <small>雞腿, 滷包, 八角, 青蔥</small>	北農有機	玉米濃湯 <small>冷凍玉米粒, 雞蛋, 馬鈴薯, 胡蘿蔔, 濃湯粉</small>	水果	3.1	2.5	1.2	2.5	1.0	0.0	607
10/29	三	白米飯	薑汁燒雞 <small>雞肉, 馬鈴薯, 洋蔥, 胡蘿蔔</small>	香菇炒四季豆 <small>香菇, 四季豆</small>	清炒時蔬	油泡細粉湯 <small>冬粉, 芹菜, 四角油泡, 大骨</small>	水果	5.0	2.1	1.6	2.5	1.0	0.0	720
10/30	四	糙米飯	瓜仔肉 <small>豬絞肉, 豆乾丁, 碎花瓜</small>	塔香杏鮑菇 <small>杏鮑菇, 豆皮, 木耳, 九層塔</small>	北農有機	海結豆腐湯 <small>海帶結, 豆腐, 白靈菇, 大骨</small>	水果	4.5	3.2	1.5	2.5	1.0	0.0	765
10/31	五	白米飯	泡菜燒雞 <small>雞胸肉, 年糕, 洋蔥, 黃豆芽, 泡菜</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜, 玉米筍, 胡蘿蔔</small>	清炒時蔬	榨菜肉絲湯 <small>豬肉絲, 榨菜絲, 大白菜</small>	水果	4.9	2.4	2.3	2.5	1.0	0.0	753

(1)本校使用豬肉及豬原料原產地為台灣

(2)本校未使用輻射污染食品