

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 113年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀 雜糧 (份)	豆 魚 蛋 肉 (份)	蔬 菜 (份)	油 脂 堅 果 (份)	水 果 (份)	鈣 含 量 (mg)	熱 量 (大卡)	
1	一	紅藜麥飯	鮮菇燴雞肉	玉米炒肉茸	北農有機青菜	薑絲冬瓜湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	399	720	
2	二	特 殊	兒童節票選特餐				0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0	
3	三	糙米飯	筍燒魚丁	雙芽拌肉絲 (黃豆芽+海帶芽)	時蔬	大滷湯	5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	201	765	
8	一	番茄什蔬拉麵+馬鈴薯燉肉丁+北農有機青菜+*柴魚味噌蛋花湯						4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	337	705
9	二	有機白米飯 (補助)	*奶油南瓜燒魚	滷味三拼 (薑黃+有機木耳+百頁)	北農有機青菜	羅宋湯	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	282	640	
10	三	五穀米飯	破布子冬瓜雞肉	酸菜炒大溪豆干片	時蔬	*玉米蛋花湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	199	643	
11	四	燕麥有機 米飯	香滷豬大排X1	洋芋肉末	北農有機青菜 (熱)銀耳桂圓紅棗甜湯	5.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	109	660	
12	五	海苔香鬆飯	*珍菇蒸蛋	椒鹽酥炸魷魚丸X3	時蔬	四神湯	4.3	2.0	1.5	2.3	1.0	332	652	
15	一	雙色芝麻飯	三杯雞肉總匯 (雞丁.菇.素紫米糕)	肉絲大黃瓜煮	北農有機青菜 (熱)地瓜山粉圓甜湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	0.0	302	723	
16	二	*泰式檸汁蛋酥炒飯(有機米)+紅燒豬肉+北農有機青菜+*紫菜豆腐湯						5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	299	675
17	三	胚芽米飯	招牌滷肉燥	粉炸馬鈴薯條	時蔬	白菜三絲羹湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	204	663	
18	四	茄汁肉醬通心麵+薑燒魚片X1+北農有機青菜+*南瓜濃湯						5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	140	723
19	五	小米葵瓜子有機 米飯	豆豉炒雞	肉絲炒海帶絲	時蔬	冬菜貢丸湯	4.6	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	298	632
22	一	高麗菜姑姑栗子拌飯+*肉片白菜滷+北農有機青菜+珍菇豆腐湯						5.0	2.0	1.4	3.0	0.0	367	670
23	二	有機白米飯 (補助)	香滷油腐+翅小腿X2	肉絲燴冬瓜	北農有機青菜 *(熱)奶香摩摩喳喳	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	0.0	177	664	
24	三	麥片飯	蔥香三鮮 (魚丁.肉片.魷魚)	螞蟻上樹	時蔬	雙色蘿蔔湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	286	658	
25	四	紅藜麥 有機米飯	打拋干丁炒蛋	黃金麥克雞塊X3	北農有機青菜 味噌海芽小魚湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	0.0	365	720	
26	五	燕麥飯	醬燒雞腿排X1	日式佃煮 (紅白蘿蔔+海結+凍豆腐)	時蔬	*大黃瓜蛋花湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	399	720	
29	一	黑芝麻飯	蘑菇醬燒魚	*胡蘿蔔炒蛋	北農有機青菜 *起司馬鈴薯濃湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	0.0	302	723	
30	二	有機白米飯	杏仁碎片炸卜肉條	豆皮捲炒扁蒲	北農有機青菜 *高麗菜蝦香粗米粉湯	5.0	2.0	1.0	3.0	0.0	0.0	399	660	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)						1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0	650	
						4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0	750	

☆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266mg ☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為812mg

☆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**」記號為健腦食材，「**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：4/11(四)、4/19(五)、4/22(一)、4/30(二) ◆ 每週供應之乳品一瓶熱量130大卡 請於當餐飲用完畢！

☆週二供應補助有機白米一次（遇麵食類特餐，則暫停供應）

☆週一、二、四供應補助有機青菜一次，有機菇供應日為4/09(有機黑木耳)

☆本月三章TAP豆奶供應日為4/25(四)

☆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：高麗菜(4/01.11.22)、油江菜(4/02)、小松菜(4/08.23)、小白菜(4/09.18.25)、黑葉白菜(4/15)、味美菜(4/16)、荷葉白菜(4/29)、山菠菜(4/30)

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、小白菜、大白菜、菠菜…等當季蔬菜

☆本月水果種類：木瓜、葡萄、楊桃、小番茄、西瓜、哈蜜瓜…等當令水果

☆本月魚肉種類：鮭鱉魚(4/03)、水鱉魚(4/09、4/18)、鯉魚(4/24.29)-魚肉仍有可能含有細刺，請小心食用

本月蔬食餐供應日：4/12(五)、4/25(四)

★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