臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 113年5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)	蔬菜類(份)	油脂堅果(份)	水果類(份)	鈣含量(mg)	熱量(大卡)
1	三	紫米飯	豆薯蒸肉末	＊蛋酥木耳大白菜	時蔬	肉羹清湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663
2	四	胚芽米有機米飯	番茄洋蔥雞	毛豆干丁炒玉米	(機)北農有機青菜	(腦)＊(熱)地瓜綠豆西米奶露	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	272	720
3	五	黑芝麻飯	九層塔三杯肉片	紅蘿蔔豆皮四季豆	(機)時蔬	＊青菜蛋花湯	5.0	2.0	2.8	3.0	1.0	484	765
6	一	有機白米飯	(腦)＊薑黃豬肉	雙色蘿蔔炒雞肉絲	(機)北農有機青菜	薑絲大黃瓜湯	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	382	640
7	二	(特)主廚油飯(有機米)+香酥魚丁+金滑菇炒海帶絲+(機)北農有機青菜+羅宋湯					4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	305	705
8	三	紅藜麥飯	鷹嘴豆花瓜雞	紅燒肉醬馬鈴薯	時蔬	＊蔥香味噌蛋花湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	199	643
9	四	小米飯	(蔬)(腦)＊滑嫩蒸蛋	海山醬關東煮　(紅白蘿蔔.黑輪)	(機)北農有機青菜	紫菜豆腐湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	109	720
10	五	三穀米飯	招牌滷棒腿X1	筍香炒肉絲	時蔬	高麗菜肉骨茶湯	4.3	2.0	1.5	2.3		332	592
13	一	海苔香鬆飯	＊洋蔥雞肉燒	小魚干高麗菜	(機)北農有機青菜	(腦)＊(熱)芋頭薏仁甜湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	302	723
14	二	(特)(腦)＊奶油雞肉絲筆管麵+蔥燒豬排X1+(機)北農有機青菜+義式菇菇蔬菜湯					5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	293	675
15	三	糙米飯	茄汁洋芋燉魚	(腦)＊玉米肉燥蒸蛋	時蔬	榨菜粉絲湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663
16	四	(特)＊豬肉絲什蔬炒麵+炸雞腿排X1+(機)北農有機青菜+鹹鳳梨冬瓜湯					5.0	2.0	1.1	3.0		140	663
17	五	麥 片 有機米飯	菇燴豬柳	肉茸拌絲瓜	時蔬	海帶芽豆腐湯	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	324	692
20	一	(特)燕麥飯	麻油野菇燉肉	螞蟻上樹(機)	(機)北農有機青菜	番茄黃豆芽湯	4.6	2.0	1.0	3.0		204	632
21	二	有機白米飯 (補助)	滷翅小腿X2+四分干	什錦筍肉羹	(機)北農有機青菜	(熱)地瓜山粉圓冬瓜露	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	477	664
22	三	洋薏仁飯	＊雞肉親子丼	莎莎醬洋芋	時蔬	海芽小魚湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	186	658
23	四	(特)香椿肉燥玉米粒拌飯+炸地瓜腐乳魚丁+(機)北農有機青菜+大滷湯					5.0	2.0	1.4	3.0	1.0	247	730
24	五	葵瓜子 有機米飯	梅干菜肉絲	＊蛋酥大白菜滷	時蔬	(腦)＊巧達玉米濃湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	265	720
27	一	(特)南瓜高麗菜炒米粉+豆干滷肉+(機)北農有機青菜+(腦)＊玉米蛋花湯					5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	293	675
28	二	有機白米飯 (補助)	壽喜燒肉	蔥香雞肉絲拌青花菜	(機)北農有機青菜	綜合鮮菇湯	4.2	2.0	1.0	3.0		477	604
29	三	糙米飯	蜜汁洋蔥雞丁	鍋燒油豆腐	時蔬	四神湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	272	663
30	四	黑芝麻有機米飯	清蒸粉絲蒲燒鯛魚片X1	肉絲大白菜	(機)北農有機青菜	薑香筍片湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	302	723
31	五	紅藜飯	(蔬)毛豆干丁玉米炒蛋(腦)	韭香甜不辣條X3	時蔬	海帶絲豆腐湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	351	693
(特)		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

☆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:5/10(五)、5/16(四)、5/20(一)、5/28(二)

☆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5/07(有機金滑菇)

☆本月三章TAP豆奶供應日為5/30(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：小松菜(5/02).高麗菜(5/06.20).黑葉白菜(5/07.16).油江菜(5/09).小白菜(5/13.28).空心菜(5/14.27).荷葉白菜(5/23).山菠菜(5/30)

☆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.小番茄.西瓜.哈密瓜…等當令水果

☆本月魚肉種類:水鴛魚(5/07.23).鮪魚(5/15).鯛魚(5/30)-魚肉仍有可能含有細刺、請小心食用

本月蔬食餐供應日：5/09(四)、5/31(五)

☆本月菜單每日所提供的平均鈣含量為294mg　☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為785mg

♦ 每週供應之乳品一瓶熱量130大卡 請於當餐飲用完畢!

●每日午餐菜色照片及食材明細，可上『校園食材登錄平臺』查詢!

☆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