

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 114年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全蛋雞腿(份)	五香蛋(份)	蔬菜類(份)	海鮮類(份)	水果類(份)	奶含量(公升)	熱量(大卡)		
1	三	糙米飯	* 鹹冬瓜蒸魚	* 絲瓜蛋燴雞絲麵	紅蔥地瓜葉	筍片湯	4.3	2.0	1.5	2.5	1.0	231	661		
2	四	燕麥粒飯	* 蝦米苦瓜肉燥	日式佃煮	北農有機青菜	* 玉米蛋花湯	5.0	2.0	1.1	3.0		229	663		
3	五	* 翡翠蛋炒飯(有機白米)+* 酥香雞腿排X1+丸片炒胡瓜+紅絲空心菜+* (熟)地瓜奶香西米露					4.5	2.0	1.3	3.0	1.0	299	693		
6	一	中秋佳假愉快放假一天					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0		
7	二	有機白米飯	* 咖哩火腿丁炒蛋	* 客家干片小炒	北農有機青菜	* 薑絲冬瓜小魚湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	291	664		
8	三	* 南瓜子飯	梅干扣肉	螞蟻上樹	蒜香油麥菜	海芽白菜湯	4.2	3.3	1.0	2.5	1.0	292	739		
9	四	紅藜有機米飯	* 塔香椒鹽魚片X1	* 香嫩蒸蛋	北農有機青菜	(熟)椰漿山粉圓	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	319	723		
10	五	雙十節國慶假日放假一天					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0		
13	一	糯小米飯	* 味噌燉肉	* 蒜香培根高麗	北農有機青菜	* 黃瓜豆皮捲湯	5.0	2.0	1.4	3.0	1.0	247	730		
14	二	有機白米飯	* 和風魚丁	豬肉絲炒蒲瓜	北農有機青菜	* (熟)芋頭南瓜生奶甜湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	298	720		
15	三	紫米飯	* 雞不可失(炸雞佐醬)	蔬菜關東煮	針菇空心菜	* 小魚豆腐湯	5.0	2.0	1.0	2.5	1.0	286	698		
16	四	* 葡萄乾三色炒飯+香滷豬排X1+* 冬瓜麵輪+北農有機青菜+* 青菜蛋花湯					4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	267	664		
17	五	薏仁有機米飯	* 薑蒜三杯雞	毛豆玉米肉茸	紅蔥蚵白菜	番茄黃芽湯	4.6	2.0	1.0	3.0		204	632		
20	一	* 菜瓜子飯	* 油豆腐燒魚	* 南瓜炒蛋	北農有機青菜	有機金針菇木耳湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	221	693		
21	二	* 咖哩醬螺旋麵+番茄洋芋肉醬+* 蒸豬肉餡餅X1+北農有機青菜+蘑菇蔬菜燉湯					4.2	2.3	1.2	3.0		281	632		
22	三	糯小米飯	蠔油炒雞	* 扁魚大白菜	芽菜青江菜	* 味噌豆腐湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	306	658		
23	四	有機白米飯	蔥燒翅小腿X2	絲瓜肉燥	北農有機青菜	* 洋葱蛋花湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	291	664		
24	五	臺灣光復節補假一天					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0	0		
27	一	油蔥米苔目	* 香菇干丁素肉醬+* Q彈滷蛋X1+北農有機青菜+白菜珍菇湯					5.0	2.0	2.8	3.0		345	705	
28	二	有機白米飯	招牌滷雞腿X1	* 十三香絞肉蒸蛋	北農有機青菜	* 堅果南瓜濃湯	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	236	760		
29	三	黑糯米飯	番茄肉片佐洋葱	* 黑輪炒杏鮑菇	蒜香青花菜	* 海帶豆腐湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	261	663		
30	四	胚芽米飯	* 沙茶燴三鮮	筍薯炒肉絲	北農有機青菜	四神湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	228	720		
31	五	* 味噌鮭魚豆腐湯+拉麵(湯麵分開)+* 鹽酥雞+肉絲炒胡瓜+蒜拌油菜					4.6	2.5	1.0	3.0	1.0	348	730		
教育部、學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0	650
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0	730

教育部·學校午餐食物內容及營養基準
單位：每人每日供應份數(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：本公司食材優先選用通過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「蔬」記號為蔬食日，「特」記號為特餐

☆本月保久乳供應日：10/02(四)、10/17(五)、10/21(二)、10/27(一) 各供應保久◆供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢！

☆每週二供應北農有機白米一次(週供應麵食則暫停一次)

☆每週一、二、四供應北農有機青菜一次，補助有機金針菇於10/20(一)供應

☆本月三章履歷豆奶供應日為10/30(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

☆11項過敏原食材：大豆、魚類、蛋、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、牛奶、羊奶、麩質、亞硫酸鹽類及其製品。「*」記號為易過敏原食材，過敏體質者，食用時請注意

☆本月有機青菜種類：小白菜(10/02、20)、黑茼蒿(10/07)、白松菜(10/09)、味美菜(10/13)、荷蘭白菜(10/14、30)、青松菜(10/16、28)、小松菜(10/21)、山菠菜(10/23)、油江菜(10/27)

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、油麥菜、空心菜、白莧菜、小白菜…等當季蔬菜

☆本月水果種類：西瓜、鳳梨、芭樂、葡萄、火龍果、洋香瓜…等水果

☆本月魚肉供應日及魚種：(10/01鰱魚、09.30水鯊魚、14鯖魚、20旗魚、31鮭魚)-魚肉仍有可能含有細刺，請小心食用

☆本月蔬食供應日：10/07、10/27。特餐供應日：10/03、16、21、27、31

大同國小學校營養師：許雲卿

廚房委外廠商主廚：翁維琪

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：純鮮美食(股)公司

☆本月菜單每日所提供的平均鈣含量為274mg ☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為782mg
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

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 114年10月份午餐素菜單

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 類 (份)	水果 類 (份)	熱量 (大 卡)		
1	三	糙米飯	* 鹹冬瓜油豆腐	* 絲瓜燴雞絲麵	清香地瓜葉	筍片湯	4.3	2.0	1.5	2.5	1.0	661		
2	四	燕麥粒飯	* 苦瓜素肉燥	日式佃煮	北農有機青菜	* 玉米素蛋花湯	5.0	2.0	1.1	3.0		663		
3	五	翡翠炒飯(有機白米)+* 酥香豆腐丁+木耳炒胡瓜+紅絲空心菜+* (熟)地瓜奶香西米露					4.5	2.0	1.3	3.0	1.0	693		
6	一	中秋佳假愉快大樹假一天					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		
7	二	有機白米飯	* 咖哩素火腿	* 客家干片小炒	北農有機青菜	薑絲冬瓜湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	664		
8	三	* 南瓜子飯	* 梅干扣凍腐	* 螞蟻上樹	香拌油麥菜	海芽白菜湯	4.2	3.3	1.0	2.5	1.0	739		
9	四	紅藜有機米飯	* 塔香椒鹽蝦排X1	蒸南瓜X1	北農有機青菜	(熟)椰漿山粉圓	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	723		
10	五	雙十節國慶假日放假日一天					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		
13	一	糯小米飯	* 味噌燉皮絲	* 香炒素培根高麗	北農有機青菜	* 黃瓜豆皮捲湯	5.0	2.0	1.4	3.0	1.0	730		
14	二	有機白米飯	* 海結炒麵腸	素肉絲炒蒲瓜	北農有機青菜	* (熟)芋頭南瓜生奶甜湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	720		
15	三	紫米飯	* 四季豆炒百頁	蔬菜關東煮	針菇空心菜	* 豆腐湯	5.0	2.0	1.0	2.5	1.0	698		
16	四	葡萄乾三色炒飯+香滷大溪豆干+* 冬瓜麵輪+北農有機青菜+青菜湯					4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	664		
17	五	薏仁有機米飯	* 薑香三杯烤魷	* 毛豆玉米素肉末	清香蚵白菜	番茄黃芽湯	4.6	2.0	1.0	3.0		632		
20	一	* 茭瓜子飯	* 油豆腐燒	* 焗洋芋南瓜	北農有機青菜	有機金針菇木耳湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	693		
21	二	* 咖哩醬螺旋麵+* 番茄洋芋素肉醬+* 蒸小銀絲捲X1+北農有機青菜+蘑菇蔬菜燉湯					4.2	2.3	1.2	3.0		632		
22	三	糯小米飯	* 蠔油炒素雞豆干	大白菜魯	芽菜青江菜	* 味噌豆腐湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	658		
23	四	有機白米飯	* 紅燒素獅子頭X2	* 絲瓜素肉燥	北農有機青菜	* 豆包絲湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	664		
24	五	臺灣光復節補假一天					0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0		
27	一	* 素油蔥米苔目+* 香菇干丁素醬+* 滷豆腸+北農有機青菜+白菜珍菇湯					5.0	2.0	2.8	3.0		705		
28	二	有機白米飯	* 回鍋素肚	鮮炒冬瓜	北農有機青菜	* 堅果南瓜濃湯	5.0	2.6	1.7	2.5	1.0	760		
29	三	黑糯米飯	* 番茄豆腐	炒杏鮑菇	香拌青花菜	* 海帶豆腐湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	663		
30	四	胚芽米飯	* 沙茶素燴三鮮	* 筍薯炒素肉絲	北農有機青菜	四神湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	720		
31	五	* 味噌豆腐湯+拉麵(湯麵分開)+* 鹽酥百頁+* 素肉絲炒胡瓜+香炒油菜					4.6	2.5	1.0	3.0	1.0	730		
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	650
							4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	750

☆食材來源：本公司食材優先選用通過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「特」記號為特餐

☆本月保久乳供應日：10/02(四)、10/17(五)、10/21(二)、10/27(一) 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！

☆每週二供應北農有機白米一次(遇供應麵食則暫停一次)

☆每週一、二、四供應北農有機青菜一次，補助有機金針菇於10/20(一)供應

☆本月三章履歷豆奶供應日為10/30(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

☆11項過敏原食材：大豆、魚類、蛋、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、牛奶、羊奶、魷魚、亞硫酸鹽類及其製品。「*」記號為易過敏原食材，過敏體質者，食用時請

☆本月有機青菜種類：小白菜(10/02、20)、黑葉白菜(10/07)、白松菜(10/09)、味美菜(10/13)、荷蘭白菜(10/14、30)、青松菜(10/16、28)、小松菜(10/21)、山菠菜(10/23)、油江菜(10/27)

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、油麥菜、空心菜、白莧菜、小白菜…等當季蔬菜

☆本月水果種類：西瓜、鳳梨、芭樂、葡萄、火龍果、洋香瓜…等水果

大同國小學校營養師：許雲卿 廚房委外廠商主廚：翁曉琪 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：統帥美食(股)公司