

臺北市雙園國民小學112年11月 午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂與堅果	水果類	乳品類	豆漿	熱量
11/1	三	糙米飯	蘿蔔燉肉 豬肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	玉米肉末 玉米 絞豆干 馬鈴薯 木耳 絞肉	莧菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜 枸杞 大骨	5.1	2.5	1.6	1.0	1.0			640
11/2	四	五穀飯	蔥爆豬柳 豬肉 高麗菜 洋葱 胡蘿蔔 青葱	番茄炒蛋 雞蛋 番茄 豆薯	有機黑葉白菜	南瓜濃湯 南瓜 馬鈴薯 洋葱 大骨	4.8	2.8	1.6	1.0	1.0			635
11/3	五	薏仁飯	墨西哥魚排 水氣魚	鹽水雙花 花椰菜 青花菜 木耳 胡蘿蔔 油豆腐	青江菜	麻油鮮蔬湯 高麗菜 金針菇 雞肉	4.5	2.1	1.8	2.0	1.0	1.0		709
11/6	一	燕麥飯	醬爆雞丁 雞肉 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	香菇蒸蛋 雞蛋 香菇	有機青松菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜 薏仁 大骨	4.6	3.0	1.4	1.0	1.0			627
11/7	二	特餐	日式炒烏龍 烏龍麵 肉絲 高麗菜 木耳 玉米 胡蘿蔔 洋葱 甜不辣	椒鹽魚排★ 鮭魚 魚排 茼蒿子	有機荷葉白菜	地瓜粉圓湯 地瓜 粉圓	5.7	2.1	1.2	2.0	1.0			695
11/8	三	胚芽飯	五香豆干豬 豬肉 豆干 胡蘿蔔 洋葱 青葱	螞蟻上樹 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 冬粉 豬肉	大陸妹	番茄黃芽湯 番茄 黃豆芽 洋葱 大骨	5.3	2.6	1.7	1.0	1.0			662
11/9	四	麥片飯	親子丼 雞肉 雞蛋 洋葱 高麗菜	黃瓜肉片 大黃瓜 木耳 胡蘿蔔 豬肉	有機小白菜	菜頭黑輪湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 黑輪	4.5	3.2	1.4	2.0			1.0	699
11/10	五	地瓜有機飯	福菜燉肉 豬肉 白蘿蔔 脆筍 福菜絲	白菜滷 大白菜 豬肉 豆皮 木耳 胡蘿蔔 蝦皮	油菜	魚干味噌湯 豆腐 洋葱 小魚乾	4.7	2.6	1.3	1.0	1.0			610
11/13	一	芝麻飯	照燒雞排 雞排	蜜汁雙寶★ 地瓜 豆干 白芝麻 核桃	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯 紫菜 雞蛋	5.1	2.6	1.2	2.0	1.0			680
11/14	二	有機白飯	咖哩雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	培根高麗菜 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 豆干 培根	有機福山萵苣	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔 玉米 大骨	4.7	2.3	1.8	1.0		0.8		666
11/15	三	小米飯	紅燒豬腳 豬肉 豬腳 白蘿蔔 胡蘿蔔 洋葱	什錦凍腐 凍豆腐 大白菜 洋葱 木耳 香菇 洋葱	小白菜	四神湯 馬鈴薯 山藥 薏仁	4.9	2.8	1.6	1.0	1.0			642
11/16	四	糙米飯	蒜泥白肉 豬肉 綠豆芽 胡蘿蔔 青葱 甜椒(紅皮) 大蒜	雙色蒸蛋 雞蛋 胡蘿蔔 玉米	有機小松菜	匏瓜金茸湯 匏瓜 金針菇 大骨	4.6	3.0	1.5	1.0	1.0			630
11/17	五	五穀飯	宮保雞丁 雞肉 豆干 胡蘿蔔 洋葱	冬瓜燴魚丸 冬瓜 魚丸 木耳 胡蘿蔔 玉米	青江菜	如意菇菇湯 黃豆芽 金針菇 香菇 大骨	4.6	2.5	1.9	1.0	1.0			612
11/20			補假											0
11/21	二	有機白飯	豆香肉燥 豬肉 豆干 豆薯 洋葱 紅葱頭	白菜鮮菇寬粉 大白菜 胡蘿蔔 木耳 香菇 杏鮑菇 魚丸 寬粉	有機味美菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜 薑絲 大骨	5.0	2.6	1.8	1.0			1.0	666
11/22	三	地瓜飯	蘑菇燻雞 雞肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 杏鮑菇 蘑菇醬油	韓式拌冬粉 黃豆芽 甜不辣 胡蘿蔔 冬粉 木耳	莖白菜	鮮蔬湯 高麗菜 番茄 洋葱 大骨	5.8	2	1.6	1.0	1.0			661
11/23	四	特餐	沙茶滑蛋燴飯 高麗菜 洋葱 雞蛋 胡蘿蔔 木耳 杏鮑菇 豬肉	炸雞腿★ 雞腿 杏仁片	有機廣島菜	冬瓜QQ湯 冬瓜 QQ圓 西谷米	5.3	2.2	1.3	2.0	1.0			675
11/24	五	燕麥飯	烤肉醬豬丁 豬肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱	椒麻豆腐 豆腐 甜椒(紅皮) 青葱 大蒜	大陸妹	白菜木耳湯 大白菜 木耳 大骨	4.5	3.2	1.4	2.0	1.0			676
11/27	一	小米有機飯	豆豉雞 雞肉 豆薯 胡蘿蔔 洋葱	黑輪炒高麗 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 黑輪	有機小白菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 大骨	4.6	2.0	2.0	1.0		0.8		647
11/28	二	有機白飯	京醬豬排 豬里肌	南瓜炒蛋 雞蛋 南瓜 洋葱	有機青松菜	青菜魚羹湯 大白菜 木耳 魚羹	5.0	2.8	1.2	2.0	1.0			684
11/29	三	胚芽飯	馬鈴薯燻豬 豬肉 馬鈴薯 胡蘿蔔 洋葱	油腐燒海結 油豆腐 海帶結 白蘿蔔 胡蘿蔔 薑	莖白菜	海芽如意湯 乾海芽 黃豆芽 大骨	4.7	2.5	1.6	1.0	1.0			612
11/30	四	五穀飯	雙薯魚丁★ 水氣魚 馬鈴薯 地瓜 杏仁片	宮保百頁 百頁豆腐 高麗菜 胡蘿蔔 杏鮑菇 青葱	有機油江菜	酸辣湯 雞蛋 金針菇 豆腐 胡蘿蔔 木耳	4.8	2.7	1.4	2.0	1.0			670

○午餐所有使用之肉品原產地為台灣。 ★:含有堅果

112學年度第1學期11月各年級用餐日數及金額 單價60元			
一年級二年級	7、17、21、28		240
三年級	2、6、7、9、13、14、16、21、23、27、28、30	12	720
四年級	2、6、7、9、13、14、16、21、23、27、28、30	12	720
五年級	2、3、6、7、9、10、13、14、16、17、21、23、24、27、28、30	16	960
六年級	2、3、6、7、9、10、13、14、16、17、21、23、24、27、28、30	16	960
特教班	2、3、6、7、9、10、13、14、16、17、21、23、24、27、28、30	16	960
11月課輔班			
星期一	6、13、27	3	180
星期三	1、8、15、22、29	5	300
星期四	2、9、16、23、30	5	300
星期五	3、10、17、24	4	240

南瓜不只萬聖節必備，營養價值也超級高

「Trick or treat！不給糖，就搗蛋！」又到了一年一度的萬聖節。來到萬聖節，在路上開始會出現一盞一盞的「南瓜燈」，傳統的南瓜燈是把南瓜雕刻成臉的形狀，再放入蠟燭。南瓜不只能用來製作南瓜燈，其本身的營養價值也非常高呢。

南瓜香甜的味道深得大家的喜愛，而且軟糯的口感更是小嬰兒副食品或是胃口不好的老人家的首選。南瓜的皮富含膳食纖維，其黃金色的果肉，也含有豐富的β-胡蘿蔔素、葉黃素及玉米黃素等，而南瓜籽則是富含鋅與不飽和脂肪酸的優質堅果。整顆南瓜從裡到外都是寶，對於我們的皮膚、眼睛跟腸道健康都非常有幫助。

很多人誤以為南瓜是蔬菜，但南瓜其實是屬於全穀雜糧類喔。平時可以將部分的主食用南瓜取代，不只能增加飽足感也能攝取到更多的營養素。南瓜營養豐富，但是仍然要適量食用，因為南瓜畢竟富含澱粉，所以吃太多也會導致熱量攝取過多而肥胖！此外，南瓜因為富含β-胡蘿蔔素，如果長期大量吃可能會導致β-胡蘿蔔素堆積而使皮膚變黃，但是請不用擔心，只要停止食用一段時間，皮膚就會回復原狀。

資料來源：衛生福利部、<https://www.learnating.com/>