

台北市大同區太平、永樂、雙蓮、日新、大橋國民小學

112年10月菜單



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/鮮奶	營養成分(每份)						
								熱量	蛋白質	脂肪	碳水化合物	纖維	鈣	鐵
2	一	燕麥飯	香滷雞排*1	咖哩洋芋	有機空心菜	雙丁西谷米	水果	4.8	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	698.5
3	二	雜糧飯(有機白米)	紅燒排骨	番茄豆腐	有機味美菜	△味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.6	1.5	3.0	1.0	0.0	742.5
4	三	胚芽飯	BBQ雞丁	筍香肉絲	脆炒青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	703.0
5	四	特餐:☆台式炒米粉+☆黃金蝦捲*3+玉米扁蒲+有機荷葉白菜+蘿蔔魚丸湯					水果/保久乳	4.5	2.2	1.7	2.2	1.0	0.8	801.5
6	五	蔬食日:△海苔香鬆飯+綜合滷味+泡菜炒年糕+紅絲高麗菜+枸杞絲瓜湯					水果	5.5	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	735.0
9	一	國慶日彈性放假一天												
10	二	國慶日放假一天												
11	三	薏仁飯	鐵板肉柳	麻婆豆腐	脆炒油菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.7	1.5	2.5	1.0	0.0	692.5
12	四	特餐:古早味高麗菜炊飯+鹽水雞+三色干丁+有機青松菜+芝麻奶露					水果	4.7	2.7	1.2	2.5	1.0	0.4	794.0
13	五	麥片飯(有機白米)	蔥燒魚排*1	☆白菜滷	脆炒青江菜	大滷湯	水果	4.0	2.0	2.2	3.0	1.0	0.0	680.0
16	一	特餐:肉燥麵疙瘩+蠔油雞丁+雙絲扁蒲+有機小白菜+蘿蔔大骨湯					水果	3.3	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	653.5
17	二	燕麥飯(有機白米)	腰果糖醋肉	關東煮	有機小松菜	綠豆薏仁湯	水果/補助豆奶	5.0	2.6	1.3	2.5	1.0	0.6	838.8
18	三	胚芽飯	砂鍋魚丁	腐皮高麗菜	脆炒油菜	南瓜濃湯	水果	4.3	2.3	1.4	3.0	1.0	0.4	763.5
19	四	雜糧飯	滷豬腳	蒲瓜貢丸	有機白莧菜	△味噌豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	675.0
20	五	芝麻飯	脆皮雞腿*1	香滷黑干	脆炒青江菜	金菇絲瓜湯	水果	4.0	2.8	1.3	2.7	1.0	0.0	704.0
23	一	白飯	咖哩豬	彩繪冬瓜	有機黑葉白菜	△薑絲海芽湯	水果	4.3	2.5	1.2	2.5	1.0	0.0	691.0
24	二	小米飯(有機白米)	照燒魚片*1	三杯魷魚鮑菇	有機青松菜	青木瓜大骨湯	水果/保久乳	4.3	2.7	1.3	3.0	1.0	0.8	851.0
25	三	燕麥飯	京醬肉柳	螞蟻上樹	脆炒高麗菜	什錦黃瓜湯	水果	5.0	2.0	1.9	2.5	1.0	0.0	716.8
26	四	特餐:蒜香培根義大利麵+和風燒雞+酥炸雙薯+有機荷葉白菜+山粉圓甜湯					水果	5.3	2.4	1.3	3.0	1.0	0.2	808.5
27	五	麥片飯	蔥爆肉片	△海結油腐	脆炒油菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.8	1.6	2.3	1.0	0.0	694.3
30	一	小米飯	泰式檸檬魚片*1	家常肉燥	有機小白菜	竹筍排骨湯	水果	4.0	2.4	1.4	3.0	1.0	0.0	690.0
31	二	特餐:夏威夷炒飯(有機白米)+南瓜燒雞+彩蔬甜條+有機味美菜+青菜豆腐湯					水果/豆奶	4.3	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	691.0

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、

黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

♥ 選擇素食餐點，其菜單差異性為葷食食材更換為素食食材

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等) ☆含甲殼類(例如蝦米、蝦肉等)

供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品

台北市大同區太平、永樂、雙蓮、日新、大橋國民小學

112年10月素食菜單



日	週	主食	主菜	副菜1	副菜2	蔬菜	湯品	水果/奶類	全蛋類 (個/份)	豆魚蛋 肉類(份)	肉類類(份)	加糖 類類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	糖類(份)
2	一	燕麥飯	鮮蔬烤麩	咖哩洋芋	鮮菇高麗	有機空心菜	雙丁西谷米	水果	4.8	2.0	1.6	2.5	1.0	0.0	698.5
3	二	雜糧飯(有機白米)	紅燒麵腸	番茄豆腐	醋溜洋芋	有機味美菜	△味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.6	1.5	3.0	1.0	0.0	742.5
4	三	胚芽飯	醬燒油片	筍香豆干	炒大黃瓜	脆炒青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.4	2.3	2.0	2.5	1.0	0.0	703.0
5	四	特餐:台式炒米粉+滷大溪黑豆干+素鳳腿*1+玉米扁蒲+有機荷葉白菜+竹筍湯						水果/保久乳	4.5	2.2	1.7	2.2	1.0	0.8	801.5
6	五	蔬食日:△海苔香鬆飯+綜合滷味+泡菜炒年糕+番茄炒大白菜+紅絲高麗菜+枸杞絲瓜湯						水果	5.5	2.0	2.0	2.0	1.0	0.0	735.0
9	一	國慶日彈性放假一天													
10	二	國慶日放假一天													
11	三	薏仁飯	鐵板豆腸	麻婆豆腐	香菇燴冬瓜	脆炒油菜	田園蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.1	2.5	1.0	0.0	692.5
12	四	特餐:古早味高麗菜炊飯+豆包什錦+三色干丁+木耳白菜+有機青松菜+芝麻奶露						水果	4.7	2.4	2.5	2.5	1.0	0.4	804.0
13	五	麥片飯(有機白米)	滷油腐	炒冬粉	野菇什錦	脆炒青江菜	大滷湯	水果	4.5	2.3	2.5	2.2	1.0	0.0	709.0
16	一	特餐:麵疙瘩+蠔油干片+雙絲扁蒲+紅棗蜜芋頭+有機小白菜+蘿蔔湯						水果	3.9	2.5	1.6	2.0	1.0	0.0	650.5
17	二	燕麥飯(有機白米)	腰果糖醋豆包	△關東煮	筍炒三絲	有機小松菜	綠豆薏仁湯	水果/補助豆奶	5.0	2.6	1.8	2.3	1.0	0.0	753.5
18	三	胚芽飯	豆乳素雞丁	腐皮高麗菜	彩燴黃瓜	脆炒油菜	南瓜湯	水果	4.3	2.5	2.0	2.5	1.0	0.0	711.0
19	四	雜糧飯	三杯麵腸	豆干時蔬	滷蘿蔔	有機白莧菜	△味噌豆腐湯	水果	4.0	2.8	1.6	2.2	1.0	0.0	689.0
20	五	芝麻飯	素高麗菜捲*1	香滷黑干	薑燒冬瓜	脆炒青江菜	金菇絲瓜湯	水果	4.1	2.6	1.9	2.0	1.0	0.0	679.5
23	一	白飯	咖哩豆腸	彩繪冬瓜	什錦鮮菇	有機黑葉白菜	△薑絲海芽湯	水果	4.3	2.2	1.7	2.5	1.0	0.0	681.0
24	二	小米飯(有機白米)	照燒百頁	三杯鮑菇	絲瓜豆筍	有機青松菜	青木瓜湯	水果/保久乳	4.4	2.3	1.7	2.5	1.0	0.8	815.5
25	三	燕麥飯	京醬豆干	螞蟻上樹	彩蔬三色	脆炒高麗菜	什錦黃瓜湯	水果	5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0.0	718.0
26	四	特餐:茄汁時蔬義大利麵+和風麵輪+酥炸雙薯+薑絲木耳+有機荷葉白菜+山粉圓甜湯						水果	5.3	2.6	1.8	3.0	1.0	0.0	806.0
27	五	麥片飯	醬燒豆干	△海結油腐	毛豆金瓜	脆炒油菜	三絲鮮菇湯	水果	4.6	2.7	1.6	2.2	1.0	0.0	724.3
30	一	小米飯	打拋豆腐	匈牙利燉菜	△薑絲海茸	有機小白菜	蘿蔔玉米湯	水果	4.0	2.0	1.9	2.5	1.0	0.0	650.0
31	二	特餐:夏威夷炒飯(有機白米)+南瓜凍腐+彩蔬素甜條+塔香茄子+有機味美菜+青菜豆腐湯						水果/豆奶	4.3	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	718.5

● 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話：22900198

● 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

● 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw

● 選擇素食餐點，其菜單差異性為葷食食材更換為素食食材，並增加一副餐

△含海藻類(例如海帶芽、海帶結等)

萬聖節南瓜最應景 好吃好玩好眼力



南瓜在萬聖節中的代表意義



萬聖節又稱「薩溫節」，相傳是源自兩千多年前，居住在英國與愛爾蘭一帶的凱爾特民族慶祝秋收、紀念逝者的節日，在雕刻刻的南瓜中點根蠟燭更具有引導光明、驅趕瘟疫的重要意義。



南瓜富含β-胡蘿蔔素，讓你吃出好眼力



南瓜一年四季都可以栽種，主要產地分布於雲林、嘉義、臺南、花蓮和臺東等地，屬於高營養價值的在地好食材。不僅堅實、耐久存放，更是營養豐富的全穀及未精製雜糧類作物。

國民健康署吳昭軍署長表示，南瓜成份中的β-胡蘿蔔素是瓜類之冠，是維持正常視覺所需營養素，還能增進皮膚與黏膜的健康。此外，也含有更多膳食纖維、維生素C和E，具有促進腸道蠕動、抗氧化、強化免疫力功能。

今年萬聖節，不妨在trick or treat之外，與師長、朋友一同動手製作南瓜燈、南瓜餅或南瓜派等料理，讓今年的萬聖節更加健康又有趣。

資料來源：<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=4576&pid=16226>