

臺北市濱江國民小學
115年4月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食		湯	水果	全穀根莖類	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	油脂類	熱量	鈉	鈣	
				(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)			
1	4/1	三	雜糧飯	*麵輪燉肉	洋芋炒蛋	萵苣	柴魚白菜湯	水果	4.5	2.9	1.3	1.0	0.0	2.5	723	800	184
柴魚白菜湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	4/2	四	紫米飯	咖哩雞丁	*高麗炒油片	有機苜荳芽	玉米蛋花湯	水果	4.2	2.2	1.6	1.0	0.0	2.4	652	800	150
3	4/3	五	兒童節補假														
4	4/6	一	清明節補假														
5	4/7	二	特餐:茄汁義大利麵	香酥魚排	*茄汁什錦	有機小白菜	綠豆粉圓湯	水果	4.1	2.2	1.3	1.0	0.0	2.5	642	800	126
6	4/8	三	胚芽飯	蔥燒雞丁	金茸蒸蛋	油江菜	海帶蘿蔔絲湯	水果	4.5	3.0	1.4	1.0	0.0	2.6	737	800	143
7	4/9	四	糙米飯	*滷香豬排	*雙色花椰	有機高麗菜	南瓜濃湯	水果	4.3	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	674	800	185
8	4/10	五	紫米飯	春川炒雞	紅燒大溪豆干	莖白菜	*冬瓜大骨湯	乳品	4.5	2.0	1.7	0.0	1.0	2.7	779	800	192
9	4/13	一	地瓜飯	*味噌燒排骨	鮮蔬甜條	有機黑葉白菜	蕃茄芽菜湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	135
10	4/14	二	特餐:大滷麵	香滷腿排	*白燒滷味	有機味美菜		乳品	4.3	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	759	800	167
11	4/15	三	蕎麥飯	*蒙古烤肉	*冬瓜燴鮮菇	空心菜	*結頭大骨湯	水果	4.5	2.0	1.7	1.0	0.0	2.6	670	800	126
12	4/16	四	雜糧飯	椒鹽魚丁	*白菜豆腐燒	有機白松菜	玉米蘿蔔湯	腹堅豆漿/水果	4.2	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	682	800	146
13	4/17	五	蔬食日:香鬆飯	和風蒸蛋	客家小炒	小白菜	海芽味噌豆腐湯	水果	4.1	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	655	800	185
14	4/20	一	*特餐:肉絲蛋炒飯	香滷雞腿	*玉米小瓜	有機高麗菜	*肉羹湯	乳品	4.3	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	759	800	132
15	4/21	二	雜糧有機米飯	瓜仔雞	奶焗花菜	有機山菠菜	*紫菜蛋花湯	堅果包/水果	4.6	2.1	1.8	1.0	0.0	2.5	682	800	188
奶焗花菜含有「鮭魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
16	4/22	三	紫米飯	*黑胡椒豬柳	芝麻海結豆干	萵苣	味噌小魚湯	水果	4.5	3.0	1.6	1.0	0.0	2.6	742	800	143
17	4/23	四	燕麥飯	香酥雞丁	洋蔥炒蛋	有機小白菜	*四神湯	水果	4.2	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	687	800	151
18	4/24	五	芝麻飯	*紅燒排骨	咖哩洋芋	空心菜	*玉米豆腐湯	水果	4.1	2.1	1.5	1.0	0.0	2.7	649	800	194
19	4/27	一	小米飯	*洋蔥肉絲	*回鍋高麗菜	有機味美菜	黑糖地瓜湯	水果	4.0	3.0	2.2	1.9	0.0	2.9	776	800	172
20	4/28	二	蕎麥有機米飯	椒鹽魚排	蕃茄豆腐炒蛋	有機苜荳芽	酸辣湯	水果	4.5	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	683	800	138
21	4/29	三	雜糧飯	*南瓜燒肉	羅漢齋	油江菜	冬瓜小魚湯	水果	4.5	2.0	1.2	1.0	0.0	2.6	657	800	151
22	4/30	四	特餐:麵線糊	香滷三節翅	大根油片	有機青松菜	豆沙包	乳品	4.2	2.3	2.2	0.0	0.8	2.5	754	800	158
麵線糊含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢																	
※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用																	
※菜色中含有豬肉，以*作為標記																	

臺北市濱江國民小學
115年4月份 學校午餐菜單(素)

★本廚房一律使用國內
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀根莖類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	4/1	三	雜糧飯	麵輪燉蘿蔔	塔香海茸	洋芋炒蛋	萵苣	白菜紅絲湯	水果	4.5	2.9	1.3	1.0	0.0	2.5	723	800	152
2	4/2	四	紫米飯	咖哩油腐	家常豆腐	高麗炒油片	有機苜蓿菜	玉米海絲湯	水果	4.2	2.2	1.6	1.0	0.0	2.4	652	800	148
3	4/3	五	兒童節補假															
4	4/6	一	清明節補假															
5	4/7	二	特餐:茄汁義大利麵	香酥豆腐	西芹干片	茄汁什錦	有機小白菜	綠豆粉圓湯	水果	4.1	2.2	1.3	1.0	0.0	2.5	642	800	161
6	4/8	三	胚芽飯	紅燒素雞	醋溜洋芋	金草蒸蛋	油江菜	海帶蘿蔔絲湯	水果	4.5	3.0	1.4	1.0	0.0	2.6	737	800	150
7	4/9	四	糙米飯	長素鵝	關東煮	雙色花椰	有機高麗菜	南瓜濃湯	水果	4.3	2.3	1.7	1.0	0.0	2.5	674	800	138
8	4/10	五	紫米飯	春川炒麵腸	黃芽海絲	紅燒大溪豆干	莢白菜	冬瓜紅片湯	乳品	4.5	2.0	1.7	0.0	1.0	2.7	779	800	172
9	4/13	一	地瓜飯	味噌燒凍腐	香菇麵筋	鮮蔬甜條	有機黑葉白菜	蕃茄芽菜湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	673	800	152
10	4/14	二	特餐:大滷麵	香滷蘭花干	清燒紫茄	白燒滷味	有機味美菜		乳品	4.3	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	759	800	170
11	4/15	三	蕎麥飯	蒙古炒豆干	鮑菇麵腸	冬瓜燴鮮菇	空心菜	結頭菜湯	水果	4.5	2.0	1.7	1.0	0.0	2.6	670	800	169
12	4/16	四	雜糧飯	椒鹽豆干	塔香海根	白菜豆腐燒	有機白松菜	玉米蘿蔔湯	機型豆漿/水果	4.2	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	682	800	182
13	4/17	五	蔬食日:香鬆飯	和風蒸蛋	山藥洋芹	客家小炒	小白菜	海芽味噌豆腐湯	水果	4.1	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	655	800	185
14	4/20	一	特餐:肉絲炒飯	香滷豆腐	香酥什錦	玉米小瓜	有機高麗菜	素肉羹湯	乳品	4.3	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	759	800	140
15	4/21	二	雜糧有機米飯	瓜仔豆干	紅燒百頁	清炒花椰	有機山菠菜	黃瓜玉米湯	堅果包/水果	4.6	2.1	1.8	1.0	0.0	2.5	682	800	162
16	4/22	三	紫米飯	黑胡椒油腐	絲瓜粉絲煲	芝麻海結豆干	萵苣	味噌豆腐湯	水果	4.5	3.0	1.6	1.0	0.0	2.6	742	800	156
17	4/23	四	燕麥飯	杏鮑菇滷百頁	西芹炒豆包	金草紅絲炒蛋	有機小白菜	四神湯	水果	4.2	2.7	1.3	1.0	0.0	2.5	687	800	167
18	4/24	五	芝麻飯	紅燒麵腸	青椒干片	咖哩洋芋	空心菜	玉米豆腐湯	水果	4.1	2.1	1.5	1.0	0.0	2.7	649	800	170
19	4/27	一	小米飯	醬炒豆干	香菇燒豆腐	枸杞高麗	有機味美菜	黑糖地瓜湯	水果	4.0	3.0	2.2	1.9	0.0	2.9	776	800	135
20	4/28	二	蕎麥有機米飯	椒鹽豆腐	茄子燒菇	蕃茄豆腐炒蛋	有機苜蓿菜	酸辣湯	水果	4.5	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	683	800	146
21	4/29	三	雜糧飯	南瓜燒百頁	洋芋麵腸	羅漢齋	油江菜	薑汁冬瓜湯	水果	4.5	2.0	1.2	1.0	0.0	2.6	657	800	181
22	4/30	四	特餐:麵線糊	香滷凍豆腐	玉米豆干	大根油片	有機青松菜	豆沙包	乳品	4.2	2.3	2.2	0.0	0.8	2.5	754	800	143

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢