

★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 烹調用油、油類	熱量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)			
1	10/1	四	*大滷麵	香滷雞排		有機小白菜		水果	4.5	2.0	1.1	1.0	0.0	2.5	650	800	127
2	10/2	五	胚芽飯	*味噌豬柳	高麗炒豆干	油菜	羅宋湯	水果	4.2	2.3	2.0	1.0	0.0	2.6	679	800	171
3	10/5	一	地瓜飯	塔香雞丁	*玉米干丁	有機空心菜	金茸粉絲湯	水果	4.8	2.4	1.7	1.0	0.0	2.5	716	800	204
4	10/6	二	茄汁義大利麵	精選香酥魚排	*茄汁什錦	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯	乳品	4.3	2.4	2.1	0.0	0.8	2.6	771	800	138
5	10/7	三	小米飯	*佛跳牆	*螞蟻上樹	青江菜	酸辣湯	水果	5.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.8	716	800	116
6	10/8	四	燕麥飯	番茄燉雞	甜蔥炒蛋	有機小松菜	*山藥時蔬湯	水果	4.8	2.7	1.6	1.0	0.0	2.6	741	800	101
7	10/9	五	國慶日補假														
8	10/12	一	麥片飯	*京醬肉片	有機菇滷白菜	有機味美菜	味噌蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	668	800	166
有機菇滷白菜含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
9	10/13	二	芝麻有機米飯	咖哩雞	*奶香綠花	有機荷蘭白菜	柴魚蘿蔔湯	腹壁豆漿/水果	4.2	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	652	800	294
柴魚蘿蔔湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	10/14	三	紫米飯	*梅子燉肉	*清燒豆腐	空心菜	蕃茄芽菜湯	水果	4.8	2.0	1.4	1.0	0.0	2.6	683	800	169
11	10/15	四	油蔥肉燥拌麵	精選餐:香滷雞腿	*肉燥什錦	有機白松菜	海芽蔬菜湯	水果	5.0	2.4	1.4	1.0	0.0	2.7	732	800	154
12	10/16	五	糙米飯	香酥魚丁	佃煮蘿蔔	萵苣	*四神大骨湯	水果	4.8	2.1	1.5	1.0	0.0	2.9	707	800	100
佃煮蘿蔔含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
13	10/19	一	南瓜飯	鹽水雞	蕃茄蛋豆腐	有機小白菜	薑味海絲湯	水果	4.2	2.9	1.5	1.0	0.0	2.5	707	800	122
14	10/20	二	紫米有機米飯	*壽喜燒	起司洋芋	有機小松菜	味噌小魚湯	乳品	4.5	2.0	1.5	0.0	0.8	2.6	740	800	85
15	10/21	三	蔬食日:香鬆飯	玉米炒蛋	蜜汁豆干	青江菜	南瓜蔬菜湯	水果	4.4	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	676	800	471
16	10/22	四	泰式料理:打拋豬肉飯	精選餐:檸檬翅腿	*打拋什錦	有機山菠菜	摩摩喳喳	水果	4.7	2.8	1.3	1.0	0.0	2.9	747	800	121
17	10/23	五	小米飯	醍醐燉雞	鮮炒匏瓜	空心菜	大滷湯	水果	4.6	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	702	800	102
18	10/26	一	光復節補假														
19	10/27	二	芝麻有機米飯	精選餐:白苟白蝦	咖哩時蔬	有機青松菜	紫菜蛋花湯	水果	4.1	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	627	800	158
20	10/28	三	糙米飯	*塔香肉片	*紹子豆腐	萵苣	海芽大瓜湯	水果	4.6	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	710	800	132
21	10/29	四	雜糧飯	巴斯克馬鈴薯燉雞	蘿蔔燒麵輪	有機荷蘭白菜	黃芽粉絲湯	水果	4.5	2.1	1.7	1.0	0.0	2.6	677	800	149
22	10/30	五	胚芽飯	鹹酥雞	鮮蔬甜條	青江菜	玉米蛋花湯	水果	5.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.9	713	800	151
※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10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	豆魚蛋肉類	蔬菜	水果	乳品	海苔與堅果油脂類	熱量	鈉	鈣
				(份)	(份)	(份)			(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)			
1	10/1	四	大滷麵	長素鵝		有機小白菜		水果	4.5	2.0	1.1	1.0	0.0	2.5	650	800	127
2	10/2	五	胚芽飯	味噌凍豆腐	高麗炒豆干	油菜	羅宋湯	水果	4.2	2.3	2.0	1.0	0.0	2.6	679	800	171
3	10/5	一	地瓜飯	塔香麵腸	玉米干丁	有機空心菜	金茸粉絲湯	水果	4.8	2.4	1.7	1.0	0.0	2.5	716	800	204
4	10/6	二	茄汁義大利麵	椒鹽豆腐	茄汁什錦	有機黑葉白菜	綠豆薏仁湯	乳品	4.3	2.4	2.1	0.0	0.8	2.6	771	800	138
5	10/7	三	小米飯	佛跳牆	螞蟻上樹	青江菜	酸辣湯	水果	5.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.8	716	800	116
6	10/8	四	燕麥飯	番茄豆干	洋芋炒蛋	有機小松菜	山藥時蔬湯	水果	4.8	2.7	1.6	1.0	0.0	2.6	741	800	101
7	10/9	五	國慶日補假														
8	10/12	一	麥片飯	京醬素雞	有機菇滷白菜	有機味美菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	668	800	166
9	10/13	二	芝麻有機米飯	咖哩油腐	奶香綠花	有機荷蘭白菜	雙喜蘿蔔湯	水果	4.2	2.0	2.0	1.0	0.0	2.5	652	800	294
10	10/14	三	紫米飯	梅香百頁	清燒豆腐	空心菜	蕃茄芽菜湯	水果	4.8	2.0	1.4	1.0	0.0	2.6	683	800	169
11	10/15	四	肉燥拌麵	*精選餐:香滷蘭花干	肉燥什錦	有機白松菜	海芽蔬菜湯	腹壁豆漿/水果	5.0	2.4	1.4	1.0	0.0	2.7	732	800	154
12	10/16	五	糙米飯	老皮嫩肉	佃煮蘿蔔	萵苣	四神湯	水果	4.8	2.1	1.5	1.0	0.0	2.9	707	800	100
13	10/19	一	南瓜飯	清拌豆干	蕃茄蛋豆腐	有機小白菜	薑味海絲湯	水果	4.2	2.9	1.5	1.0	0.0	2.5	707	800	122
14	10/20	二	紫米有機米飯	壽喜燒凍腐	起司洋芋	有機小松菜	味噌黃芽湯	乳品	4.5	2.0	1.5	0.0	0.8	2.6	740	800	85
15	10/21	三	蔬食日:香鬆飯	玉米炒蛋	蜜汁豆干	青江菜	南瓜蔬菜湯	水果	4.4	2.4	1.2	1.0	0.0	2.5	676	800	471
16	10/22	四	泰式料理:打拋豬肉飯	精選餐:檸檬素排	打拋什錦	有機山菠菜	摩摩喳喳	水果	4.7	2.8	1.3	1.0	0.0	2.9	747	800	121
17	10/23	五	小米飯	醍醐油腐	鮮炒匏瓜	空心菜	大滷湯	水果	4.6	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	702	800	102
18	10/26	一	光復節補假														
19	10/27	二	芝麻有機米飯	香滷百頁	咖哩時蔬	有機青松菜	紫菜豆腐湯	水果	4.1	2.0	1.3	1.0	0.0	2.5	627	800	158
20	10/28	三	糙米飯	塔香素雞	紹子豆腐	萵苣	海芽大瓜湯	水果	4.6	2.6	1.4	1.0	0.0	2.5	710	800	132
21	10/29	四	雜糧飯	馬鈴薯燒豆腐	蘿蔔燒麵輪	有機荷蘭白菜	黃芽粉絲湯	水果	4.5	2.1	1.7	1.0	0.0	2.6	677	800	149
22	10/30	五	胚芽飯	鹹酥豆腐	鮮蔬炒豆干	青江菜	玉米蘿蔔湯	水果	5.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.9	713	800	151
※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢																	