

雙城國小自立午餐105年9月份菜單

午餐祕書老師：袁湘萍

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他	
8/29	一	糙米飯	南洋咖哩雞	花椰炒肉片	時令蔬菜	玉米雞茸湯		
8/30	二	胚芽飯	土魷魚*3	紅燒豆腐	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	
8/31	三	肉絲炒飯 海帶結滷肉 時令蔬菜 貢丸湯						鮮乳
9/1	四	胚芽飯	蒜泥白肉	肉末桂竹筍	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	
9/2	五	蔬食餐 糙米飯	紅絲炒蛋	奶油玉米粒	時令蔬菜	綠豆地瓜湯		
9/5	一	糙米飯	蘑菇豬柳	港式燒賣*2	時令蔬菜	青菜蛋花湯		
9/6	二	胚芽飯	咖哩肉丁	海茸肉絲	有機蔬菜	玉米排骨湯	水果	
9/7	三	肉羹麵線 滷雞排 時令蔬菜 包子						優酪乳
9/8	四	胚芽飯	紅燒獅子頭	香菇麵筋	時令蔬菜	豬血湯	水果	
9/9	五	糙米飯	三杯雞	麻婆豆腐	時令蔬菜	金菇三絲湯		
9/10	六	香菇肉醬燴飯 龍鳳腿 時令蔬菜 關東煮湯						
9/12	一	糙米飯	塔香中卷	白菜滷	時令蔬菜	香菇雞湯		
9/13	二	胚芽飯	豆鼓排骨	回鍋肉片	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	水果	
9/14	三	義大利麵 茄汁肉醬 炸香腸 時令蔬菜 玉米濃湯						鮮乳
9/19	一	糙米飯	香酥魚排	咖哩冬粉	時令蔬菜	下水湯		
9/20	二	胚芽飯	宮保雞丁	筍絲朴菜	有機蔬菜	海帶排骨湯	水果	
9/21	三	夏威夷炒飯 炸薯餅*2 時令蔬菜 蘑菇濃湯						優酪乳
9/22	四	胚芽飯	壽喜燒	芹香干絲	時令蔬菜	味噌豆腐湯	水果	
9/23	五	蔬食餐 糙米飯	番茄炒蛋	什錦滷油豆腐	時令蔬菜	芋香西米露		
9/26	一	糙米飯	蔥油雞	螞蟻上樹	時令蔬菜	田園蔬菜湯		
9/27	二	胚芽飯	花生豬腳	泡菜炒年糕	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果	
9/28	三	什錦米粉羹 香滷雞腿 時令蔬菜 鍋貼*2						鮮乳
9/29	四	胚芽飯	瓜仔肉	西芹蜆絲	時令蔬菜	金針雞湯	水果	
9/30	五	糙米飯	番茄腓肉	珍珠丸子*2	時令蔬菜	味噌鮮魚湯		

1.因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容敬請見諒。

2.配合農業局補助供應有機蔬菜，部分日期供應吉園圃蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。

3.每月供應二次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。

4.親愛的師長、小朋友們，若您有適合大量製備的獨家美味私房菜，歡迎提供給午餐祕書老師，謝謝！

5.學童午餐建議熱量：一～三年級 670 大卡，四～六年級 770 大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考。午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

※本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

午餐營養素建議量

	一至三年級	四至六年級
◎主食(全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等)	5份(1 ¹ / ₄ 碗)	5.5份(約1 ¹ / ₃ 碗)
◎低脂乳品類	每週1份	每週1份
◎蛋白質(豆製品、魚、肉及蛋類)	2份	2.5份
◎蔬菜(葉菜、根莖菜類)	1.5份(3 ³ / ₄ 碗)	2份(1碗)
◎水果	1份	1份
◎油脂與堅果種子類	2份	2.5份
◎熱量	670卡	770卡

營養園地：開學了..

親愛的小朋友，開學囉！趕快收起還在放暑假的心，準備迎接新學期的開始喔！

提醒你，午餐時間別忘記做好個人衛生並注意用餐禮儀，希望每位小朋友都能擁有營養均衡且健康的身體，好體力能讓學習更加分唷！

- 1、 用餐前，將雙手洗乾淨並整理桌面（濕、搓、沖、捧、擦，預防腸病毒！）
- 2、 抬飯菜的同學將飯菜抬回班上（小心走，不邊抬飯菜邊嬉戲！）
- 3、 分組排隊盛裝菜餚，記得向負責打飯菜的同學說聲謝謝喔！（不挑食、不偏食，均衡攝取每一道菜）。
- 4、 用餐完畢記得潔牙及含氟水漱口，寶貝你的牙齒喔！

敬請各班張貼

開學了！

