

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂及 堅果種 子類 (份)	水果 (份)	奶類或 乳製品 (份)	熱量 (大卡)
8/30	五		紅藜麥飯	(燉)筍香燒肉	(炒)肉絲蒲瓜	油麥菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.0	2.3	1.9	2.6	1	0.0	677
			TAP白米. 紅藜麥	CAS豬肉角. QR竹筍	CAS扁蒲. CAS豬肉絲	CAS油麥菜	CAS蕃茄. CAS洗選蛋								
9/2	一		小米飯	(煮)砂鍋魚丁	(炒)毛豆南瓜炒蛋	有機白莧菜	榨菜肉絲湯	水果	4.1	3.3	1.1	2.4	1	0.0	733
			TAP白米. 小米	CAS旗魚丁. CAS大白菜	CAS液蛋. CAS南瓜	有機白莧菜	CAS豬肉絲. 淡榨菜絲								
9/3	二	特	日式炊飯	(烤)醬燒翅腿*2(雙永) (油)五香腿排*I(長安. 信義)	(煮)蘿蔔佃煮	有機小松菜	味增海芽湯	水果	3.7	2.3	1.5	2.3	1	0.0	634
			有機白米. CAS絞肉	QR白蘿蔔. CAS玉米片	有機小松菜	海帶芽. 小魚干									
9/4	三		糙米飯	(煮)白切五花	(煮)麻婆豆腐	青江菜	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.6	1.5	2.5	1	0.0	683
			TAP白米. 糙米	CAS豬肉片. QR綠豆芽	CAS絞肉. 板豆腐	CAS青江菜	CAS冬瓜. CAS龍骨丁								
9/5	四		胚芽飯	(燒)照燒雞丁	(炒)香菇扁蒲寬粉	有機黑葉白菜	洋芋山藥湯	水果	4.7	2.1	1.3	2.3	1	0.0	682
			TAP白米. 胚芽米	CAS雞胸丁. CAS紅蘿蔔	CAS扁蒲. QR香菇	有機黑葉白菜	CAS馬鈴薯. QR山藥								
9/6	五		五穀飯	(炒)蔥爆肉柳	(煮)鮮蔬蘿蔔糕	油麥菜	筍片湯	水果	4.4	2.0	2.2	2.5	1	0.0	687
			TAP白米. 五穀米	CAS豬肉柳. CAS洋蔥	CAS高麗菜. 素蘿蔔糕	CAS油麥菜	CAS雞骨. QR竹筍								
9/9	一		黑芝麻胚芽飯	(炸)★香酥魚排*I	(煮)絲瓜煲	有機空心菜	肉骨茶湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.6	1	0.0	711
		有機白米. 胚芽米. 黑芝麻	CAS虱目魚排	CAS絲瓜. QR金針菇	有機空心菜	CAS高麗菜. QR秀珍菇									
9/10	二	特. 蔬	茄汁義大利麵	(蒸)馬鈴薯起司蒸蛋	(炒)什錦花椰	有機黑葉白菜	南瓜濃湯	水果	3.4	1.8	2.0	2.5	1	0.8	709
		義大利麵. CAS蕃茄	CAS液蛋. CAS馬鈴薯	CAS冷凍青花菜. QR杏鮑菇	有機黑葉白菜	CAS南瓜. QR鮑魚菇									
9/11	三		燕麥飯	(炒)糖醋雞丁	(煮)什錦麵疙瘩	油菜	金針排骨湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1	0.0	693
			TAP白米. 燕麥	CAS雞胸丁. QR小黃瓜	CAS大白菜. 麵疙瘩	CAS油菜	CAS龍骨丁. 乾金針								
9/12	四		紫米飯	(煮)梅干肉角	(炒)腐皮高麗菜	有機小松菜	綠豆西米露	水果	5.5	2.2	1.8	2.5	1	0.0	767
			TAP白米. 紫米	CAS豬肉角. 筒干	CAS高麗菜. QR香菇	有機小松菜	綠豆. 西谷米								
9/13	五		蕎麥飯	(炒)BBQ雞丁	(炒)三絲豆芽	芥蘭菜	青菜豆腐湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.4	1	0.0	691
			TAP白米. 蕎麥	CAS雞胸丁. CAS地瓜	QR綠豆芽. CAS紅蘿蔔絲	CAS芥蘭菜	CAS小白菜. 板豆腐								
9/16	一	Soy	麥片飯	(燉)花生燉豬肉	(煮)冬瓜肉片	有機油江菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.1	1.8	2.6	1	0.0	656
			TAP白米. 麥片	CAS豬肉角. CAS豆薯	CAS冬瓜. CAS豬肉片	有機油江菜	CAS洗選蛋. CAS龍骨丁								
9/17	二						中秋節放假								
9/18	三		小米飯	(燒)花瓜燒雞	(炒)四季干片	青江菜	蕃茄黃芽湯	水果	4.0	3.2	1.5	2.5	1	0.0	731
		TAP白米. 小米	CAS雞胸丁. CAS大黃瓜	TAP冷凍四季豆. 豆干片	CAS青江菜	CAS蕃茄. QR黃豆芽									
9/19	四	特	香菇肉燥乾麵	(滷)滷肉排*I	(炒)蒜炒高麗	有機小白菜	黃瓜蘑菇湯	水果	2.9	2.8	2.1	2.5	1	0.0	637
		白油麵. CAS絞肉	CAS豬大排	CAS高麗菜. CAS紅蘿蔔	有機小白菜	CAS大黃瓜. QR秀珍菇									
9/20	五		五穀飯	(炸)★蜜汁魚丁	(燴)滑蛋鮮筍	油麥菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.4	3.2	1.5	2.6	1	0.0	759
		TAP白米. 五穀米	CAS水煮魚丁. CAS地瓜	CAS液蛋. QR竹筍	CAS油麥菜	QR白蘿蔔. CAS龍骨丁									
9/23	一	蔬	海苔黃豆飯	(炒)紅蘿蔔炒蛋	(燴)杏鮑菇油腐	有機白莧菜	味增洋蔥湯	水果	3.5	2.0	1.6	2.5	1	0.8	729
		TAP白米. TAP黃豆	CAS液蛋. CAS紅蘿蔔	QR杏鮑菇. 三角油豆腐	有機白莧菜	CAS洋蔥. CAS龍骨丁									
9/24	二		白米飯	(炒)沙茶肉片	(煮)玉米四寶	有機黑葉白菜	油蔥扁蒲湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.5	1	0.0	699
		有機白米	CAS豬肉片. 有機金針菇	CAS冷凍玉米粒. CAS絞肉	有機黑葉白菜	CAS扁蒲. CAS紅蘿蔔									
9/25	三		糙米飯	(煮)麻婆煮魚	(拌)小黃瓜素雞	油菜	蕃茄金針湯	水果	4.0	3.4	1.2	2.5	1	0.0	738
		TAP白米. 糙米	CAS烏魚丁. 板豆腐	QR小黃瓜. 素雞片	CAS油菜	CAS蕃茄. QR金針菇									
9/26	四		燕麥飯	(烤)醬燒翅腿*2(長安. 信義) (油)五香腿排*I(雙永)	(炒)蛋酥白菜	有機空心菜	絲瓜麵線湯	水果	4.1	2.0	1.7	2.4	1	0.0	645
		TAP白米. 燕麥	CAS大白菜. CAS洗選蛋	有機空心菜	CAS絲瓜. CAS龍骨丁										
9/27	五	特	紫米飯	(煮)南洋咖哩豬	(煮)冬瓜海結	鵝白菜	椰香西米露	水果	5.3	2.4	1.5	2.5	1	0.0	757
		TAP白米. 紫米	CAS豬肉角. CAS馬鈴薯	CAS冬瓜. CAS絞肉	CAS鵝白菜	CAS地瓜. 紫米									
9/30	一		地瓜飯	(炒)塔香三杯雞	(炒)洋蔥炒蛋	有機油江菜	田園蔬菜湯	水果	3.8	3.0	1.5	2.5	1	0.0	705
		TAP白米. CAS地瓜	CAS雞胸丁. QR杏鮑菇	CAS液蛋. CAS洋蔥	有機油江菜	CAS高麗菜. CAS龍骨丁									

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：9/5照燒雞丁、9/9黑芝麻胚芽飯、9/16花生燉豬肉、9/24玉米四寶。

☆本月蔬菜水果為當季食材；食材內容若遇氣候因素而有變動，敬請見諒！每日午餐菜色照片及食材明細可上「校園食材登錄平台」查詢，網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

☆食材來源：本公司食材優先選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商。目前所提供之黃豆製品、玉米粒及其調味品皆為非基因改造食材。

雙永國小中央廚房/學校營養師：許文怡。委外廠商：統鮮美食股份有限公司 駐校主廚：游文龍 駐校營養師：胡好平 服務電話：(02) 2765-1667

有獎徵答()國小()年()班()號 姓名： 開獎日期：113年9月27日

是非題：Q & A

- () 1. 打菜前應該先徹底洗手，並正確穿戴帽子、圍裙、口罩和手套。
- () 2. 吃完午餐後記得做餐具回收、廚餘和垃圾分類，可以讓地球更健康。
- () 3. 烤肉時，烤肉醬因為比較鹹，所以需要酌量使用；並且建議搭配新鮮蔬果一起吃。