

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧(份)	豆魚蛋白(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)
1/1	三						元	旦	假	期					
1/2	四		燕麥飯	(煮)飄香豬排*1	(煮)筍香肉醬	有機油江菜	黃芽大骨湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.4	1	0.8	788 乳:120
		TAP白米,燕麥	CAS豬大排	CAS豬絞肉,QR竹筍	有機油江菜	QR黃豆芽,CAS龍骨									
1/3	五		胚芽飯	(煮)鹽水雞	(炒)三杯杏鮑菇	菠菜	田園蔬菜湯	水果	4.4	2.1	2.0	2.5	1	0.0	686
		TAP白米,胚芽米	CAS雞胸丁,TAP冷凍四季豆	QR杏鮑菇,CAS米血糕	有機菠菜	CAS高麗菜,TAP蕃茄									
1/6	一		地瓜飯	(燉)花生燉豬肉	(炒)腐皮高麗	有機福山萬苣	薑絲海芽湯	水果	4.1	2.1	1.8	2.5	1	0.0	662
		TAP白米,地瓜	CAS豬肉角,QR白蘿蔔,花生	CAS高麗菜,有機木耳	有機福山萬苣	海帶芽,CAS龍骨									
1/7	二	蔬	毛豆香菇飯	(煮)茶葉蛋*1	(炒)筍炒鮮蔬	有機小白菜	紅豆粉圓甜湯	水果	4.6	2.0	1.6	2.4	1	0.0	676
		有機白米,TAP冷凍毛豆仁	CAS水煮蛋,四分之一	QR竹筍,CAS冷凍青花菜	有機小白菜	TAP紅豆,粉圓									
1/8	三		五穀飯	(煮)砂鍋魚丁	(拌)小瓜拌肉絲	青江菜	薏仁冬瓜雞湯	水果	4.2	2.6	2.1	2.5	1	0.0	713
		TAP白米,五穀米	CAS烏魚丁,CAS大白菜	QR小黃瓜,CAS豬肉絲	TAP青江菜	CAS冬瓜,CAS雞胸丁									
1/9	四	特	香菇肉燥飯	(滷)五香翅膀*2	(炒)蛋酥白菜	有機山茼蒿	米粉湯	水果	3.9	2.3	1.6	2.4	1	0.0	655
		TAP白米,CAS豬絞肉	CAS翅小腿	CAS大白菜,CAS洗選蛋	有機山茼蒿	粗米粉,CAS紅蘿蔔									
1/10	五		紫米飯	(炸)★宜蘭卜肉	(燒)蜜汁燒油腐	油麥菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.5	2.9	1.4	2.6	1	0.0	743
		TAP白米,紫米	CAS豬肉柳,TAP地瓜	油豆腐,QR杏鮑菇,白芝麻	TAP油麥菜	CAS冷凍玉米粒,QR白蘿蔔									
1/13	一		紅藜參飯	(拌)莎莎魚丁	(炒)肉末粉絲	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.9	1.3	2.6	1	0.0	737
		有機白米,紅藜參	CAS水煮魚丁,CAS馬鈴薯	CAS高麗菜,冬粉,CAS豬絞肉	有機荷葉白菜	板豆腐,小魚干									
1/14	二	特	青醬義大利麵	(滷)滷腿排*1(長安,信義) (烤)香料翅膀*2(雙永)	(炒)彩繪花椰	有機高麗菜	玉米濃湯	水果	3.5	2.1	1.7	2.6	1	1.0	774 乳:120
		義大利麵,CAS碎培根		CAS冷凍青花菜,CAS南瓜	有機高麗菜,CAS紅蘿蔔	CAS冷凍玉米粒,CAS馬鈴薯									
1/15	三		蕎麥飯	(蒸)粉蒸肉	(煮)冬瓜九片	蚵白菜	金針鮮菇湯	水果	4.4	2.2	1.7	2.5	1	0.0	689
		TAP白米,蕎麥	CAS豬肉片,TAP地瓜	CAS冬瓜,CAS貢丸	TAP蚵白菜	QR金針菇,CAS龍骨,乾金針									
1/16	四		麥片飯	(炸)★紅糟雞丁	(拌)蒜香滷味	有機菠菜	結頭菜大骨湯	水果	4.6	2.9	1.5	2.6	1	0.0	754
		TAP白米,麥片	CAS雞胸丁,TAP地瓜,腰果	QR白蘿蔔,大溪黑豆干	有機菠菜	CAS結頭菜,CAS龍骨									
1/17	五		糙米飯	(煮)京醬肉片	(炒)鐵板豆芽	油菜	香菇雞湯	水果	4.0	2.2	2.1	2.5	1	0.0	670
		TAP白米,糙米	CAS豬肉片,QR小黃瓜	QR綠豆芽,CAS洋蔥	TAP油菜	QR白蘿蔔,CAS雞胸丁									
1/20	一		小米飯	(煮)麻油雞	(炒)玉米三色	芥藍菜	燒仙草	水果	4.7	2.6	1.3	2.5	1	0.0	731
		TAP白米,小米	CAS雞胸丁,CAS高麗菜,QR杏鮑菇	CAS冷凍玉米粒,TAP冷凍毛豆仁	CAS芥藍菜	TAP地瓜,芋圓,地瓜圓									
2/11	二		紅藜參飯	(燉)馬鈴薯燉肉	(炒)鮮蔬蘿蔔糕	有機油江菜	蕃茄蛋花湯	水果	4.6	2.2	1.5	2.5	1	0.8	820 乳:120
		有機白米,紅藜參	CAS豬肉角,CAS馬鈴薯	CAS高麗菜,素蘿蔔糕	有機油江菜	TAP蕃茄,CAS洗選蛋									
2/12	三		五穀飯	(燒)栗子燒雞	(炒)螞蟻上樹	菠菜	刈菜大骨湯	水果	4.7	2.3	1.4	2.5	1	0.0	711
		TAP白米,五穀米	CAS雞胸丁,QR杏鮑菇	CAS高麗菜,冬粉,CAS豬絞肉	TAP菠菜	CAS芥菜,QR香菇									
2/13	四	特	茄汁通心麵	(炸)★香酥魚排*1	(炒)蒜炒花椰	有機小白菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.4	1.7	2.6	1	0.2	729
		通心麵,CAS豬絞肉	CAS虱目魚排	CAS冷凍青花菜,CAS紅蘿蔔	有機小白菜	CAS冷凍玉米粒,CAS洋蔥									
2/14	五		紫米飯	(煮)洋蔥豬柳	(拌)毛豆干丁	油麥菜	白菜鮮菇湯	水果	4.0	2.7	1.6	2.4	1	0.0	691
		TAP白米,紫米	CAS豬肉柳,CAS洋蔥,QR金針菇	TAP冷凍毛豆仁,CAS豆芽	TAP油麥菜	CAS大白菜,QR香菇									
2/17	一		小米飯	(煮)薑汁燒肉	(拌)蒜味洋芋	有機青松菜	味噌海芽湯	水果	4.4	2.2	1.3	2.4	1	0.0	678
		TAP白米,小米	CAS豬肉片,CAS洋蔥,白芝麻	CAS馬鈴薯,CAS紅蘿蔔	有機青松菜	海帶芽,小魚干									
2/18	二	特	肉絲蛋炒飯	(滷)五香油腿排*1(雙永) (烤)香料翅膀*2(長安,信義)	(炒)開陽白菜	有機味美菜	紫米地瓜甜湯	水果	4.4	2.0	1.7	2.5	1	0.0	674
		有機白米,CAS豬肉絲	CAS大白菜,CAS紅蘿蔔	有機味美菜	TAP地瓜,紫米,地瓜圓										
2/19	三		糙米飯	(燒)紅燒魚丁	(炒)起司野菇炒蛋	油麥菜	麻油麵線湯	水果	4.1	3.3	1.5	2.5	1	0.0	743
		TAP白米,糙米	CAS魚丁,凍豆腐	CAS殺菌液蛋,QR杏鮑菇	TAP油麥菜	CAS高麗菜,CAS雞骨									
2/20	四		胚芽飯	(炸)★無錫排骨	(煮)素蠶黃豆腐煲	有機黑葉白菜	蘿蔔丸片湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.6	1	0.0	715
		TAP白米,胚芽米	CAS豬肉角,TAP地瓜	CAS南瓜,板豆腐	有機黑葉白菜	QR白蘿蔔,CAS貢丸									
2/21	五		麥片飯	(燴)香菇滑雞	(拌)蒜香海帶千絲	高麗菜	金針排骨湯	水果	4.0	2.4	1.7	2.4	1	0.0	669
		TAP白米,麥片	CAS雞胸丁,QR白蘿蔔	CAS豬肉絲,海帶絲	CAS高麗菜	QR金針菇,乾金針,CAS酸骨									
2/24	一	蔬/特	什錦烏龍麵	(蒸)毛豆蒸蛋	(煮)日式關東煮	有機菠菜	紅豆湯圓	水果	4.4	2.2	1.3	2.5	1	0.8	802 乳:120
		烏龍麵,CAS高麗菜	CAS殺菌液蛋,TAP冷凍毛豆仁	QR白蘿蔔,油豆腐	有機菠菜	TAP紅豆,紅白小湯圓									
2/25	二		白米飯	(煮)泰式檸檬魚	(拌)雞絲豆芽	有機青江菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.4	2.0	1.7	2.6	1	0.0	679
		有機白米	CAS水煮魚丁,TAP蕃茄	CAS雞肉絲,QR綠豆芽	有機青江菜	CAS冬瓜,CAS龍骨									
2/26	三		燕麥飯	(煮)蜜汁腰果雞	(炒)蔬菜寬粉	油菜	海芽蛋花湯	水果	4.1	3.3	1.5	2.5	1	0.0	743
		TAP白米,燕麥	CAS雞胸丁,QR小黃瓜,腰果	TAP波菜,寬冬粉	TAP油菜	CAS洗選蛋,海帶芽									
2/27	四		蕎麥飯	(滷)香滷豬排*1	(煮)茄汁甜條	有機福山萬苣	青菜豆腐湯	水果	4.5	2.5	1.4	2.4	1	0.0	706
		TAP白米,蕎麥	CAS豬大排	CAS甜不辣條,QR杏鮑菇	有機福山萬苣	TAP鴨白菜,板豆腐									
2/28	五														

二二八和平紀念日

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：1/3三杯杏鮑菇、1/6花生燉豬肉、1/16紅糟雞丁、2/14毛豆干丁、2/17薑汁燒肉、2/26蜜汁腰果雞。

☆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「校園食材登錄平臺」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。目前所提供的黃豆製品、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/校園營養師：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：114年02月21日

複選題：請從以下選項中選出正確的答案。

題目：請問咖哩有什麼優點？ 答案：()



- (1)豬肉或雞肉可以提供蛋白質的來源
(2)洋蔥、綠色花椰菜或蘑菇類可以提供植物化學素、維生素、礦物質及膳食纖維。
- (3)薑黃可以抗氧化、抗發炎、抗菌、抗病毒。
- (4)馬鈴薯及米飯提供能量來源。