



午餐菜單

臺北市內湖區碧湖國小午餐群組 (碧湖、康寧、明湖國小)

109年10月

日期		午餐菜單					供應食物內容					與熱量		
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(大卡)	鈣量(mg)
5	一	麥片飯	咖哩豬肉	鮮蔬粉絲	青江菜	蘿蔔大骨湯	水果	5.2	2.0	1.5	2.2	1.0	710.5	215.0
6	二	有機米飯	new奶香南瓜魚丁	洋蔥炒蛋	有機荷葉白菜	花豆薏仁湯	水果	5.3	2.2	1.3	2.3	1.0	732.0	276.0
7	三	白米飯	鹽水雞	new冬瓜滷貢丸	油菜	薑絲海芽湯	水果	4.3	2.3	1.8	2.1	1.0	673.0	212.0
8	四	鮮蔬炒麵+海帶燒肉+小饅頭*1+豆芽菜+玉米濃湯					水果	4.0	2.0	1.3	2.4	1.0	630.5	204.0
9	五	雙十節補假												
12	一	小米飯	打拋豬肉	new腐皮黃芽	小白菜	new日式牛蒡湯	水果	4.3	2.0	2.1	2.1	1.0	658.0	258.0
13	二	什錦蛋炒飯+new香菜黑干雞丁+new蜜汁雙薯+有機青松菜+田園蔬菜湯					水果	5.1	2.3	1.4	2.4	1.0	732.5	294.0
14	三	五穀飯	咕咾肉	海帶干絲	高麗菜	枸杞山藥湯	水果	4.6	2.1	1.7	2.2	1.0	681.0	283.0
15	四	蔬食：蕎麥飯+豆瓣燒油腐+玉米蒸蛋+有機黑葉白菜+冬瓜湯					水果	4.5	2.0	1.3	2.2	1.0	656.5	254.0
16	五	麥片飯	new鳳梨腰果魚丁	蛋酥白菜	青江菜	番茄豆腐湯	水果	4.3	2.2	2.0	2.3	1.0	679.5	232.0
19	一	番茄義大利麵+new蒜味豬柳條+奶皇包*1+花椰菜+地瓜西米露					水果	4.4	2.3	1.1	2.5	1.0	680.5	196.0
20	二	有機米飯	new什錦菇炒雞	麻婆豆腐	有機黑葉白菜	小魚白菜湯	水果	4.4	2.7	1.4	2.3	1.0	709.0	291.0
21	三	胚芽飯	new味噌烤魚*1	糖醋麵腸	大白菜	黃瓜大骨湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.2	1.0	685.0	256.0
22	四	紅藜麥飯	玉米燴雞	螞蟻上樹	油菜	雙色蘿蔔湯	水果	5.2	2.1	1.5	2.4	1.0	727.0	242.0
23	五	蔬食：紫米飯+new油滷花干+滑嫩蒸蛋+蚵白菜+海帶大骨湯					水果	4.3	2.2	1.3	2.1	1.0	653.0	258.0
26	一	芝麻飯	泰式檸檬魚	木須炒蛋	空心菜	紅棗冬瓜湯	水果	4.3	2.3	1.8	2.3	1.0	682.0	214.0
27	二	有機米飯	筍干燒肉	new柴魚關東煮	有機小白菜	金菇粉絲湯	水果	4.7	2.1	1.8	2.1	1.0	686.0	226.0
28	三	麥片飯	宮保雞丁	new肉醬花椰	高麗菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.3	2.0	2.3	1.0	687.0	198.0
29	四	白米飯	回鍋肉片	new海苔洋芋	青江菜	四神湯	水果	5.0	2.1	1.1	2.2	1.0	694.0	248.0
30	五	上海菜飯+new蠔油翅腿*2+new蛋香什菇銀芽+有機廣島菜+味噌海芽湯					水果	4.1	2.4	1.6	2.4	1.0	675.0	234.0

備註：以上熱量不含每週供應1次之乳品 (約120~150大卡)

教育部-學校午餐食物內容及營養基準(奶類為階段值)	1-3年級	4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	670.0	270(240)
(單位：每人每日應供應份數(一週平均值))	4-6年級	5.0	2.5	2.0	2.5	1.0	770.0	330(240)

- ◆ 菜單依109年8月14日午餐群組委員會決議事項辦理。每天午餐菜色(照片)公告午餐網及教育部食材登錄平台。
- ◇ 菜單中「new」記號為本月份新菜色；本月份含鈣量平均241.6 mg/餐/人。每週二為有機米及有機蔬菜。
- ◆ 乳製品飲用時間為週三第二節下課(10:05)，各年級供應日期如下：一、二年級：10/28；三、四年級：10/14、21、28；五、六年級：10/7、14、21、28。



碧湖國小學校營養師：卓雯慧

廚房委外廠商主廚：黃珮綺
廚房委外廠商營養師：靳家怡



有獎徵答

班級：_____年_____班 姓名：_____

- () 想要明亮健康的眼睛，以下哪一項是錯誤的方式？
 - (1) 時常望遠凝視
 - (2) 連續看電視1小時再休息10分鐘
 - (3) 吃五彩繽紛的食物
 - (4) 定期視力檢查
- () 紅蘿蔔富含的護眼營養素有哪些？
 - (1) 維生素A
 - (2) 葉黃素
 - (3) 維生素B6
 - (4) 以上皆是

(請投入學務處有獎徵答信箱,擇日公開抽獎)

碧湖國小中央廚房 109年10月食材明細表

日期	菜名	食材	烹調方式
10月5日	麥片飯	白米75g+麥片10g	蒸
週一	咖哩豬肉	豬肉角60g+馬鈴薯中丁25g+紅蘿蔔中丁5g+洋蔥角5g	煮
	鮮蔬粉絲	冬粉15g+綠豆芽25g+紅蘿蔔絲3g+蔥段2g+豬絞肉3g	炒
	青江菜	青江菜段80g+非基改碎豆干丁3g	燙
	蘿蔔大骨湯	白蘿蔔小丁25g+金針菇對切5g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月6日	有機米飯	有機白米85g	蒸
週二	奶香南瓜魚丁	魚丁75g+帶皮南瓜大丁20g+冷凍青花菜10g+奶粉+起司粉	煮
	洋蔥炒蛋	CAS殺菌液蛋35g+洋蔥絲30g+紅蘿蔔絲5g+蔥花2g	炒
	有機荷葉白菜	有機荷葉白菜80g+玉米粒3g	燙
	花豆薏仁湯	花豆8g+洋薏仁10g	煮
	水果	水果一份	
10月7日	白米飯	白米85g	蒸
週三	鹽水雞	雞丁80g+杏鮑菇角10g+四季豆段5g+玉米筍段5g+香菜1g	煮
	冬瓜滷貢丸	冬瓜中丁60g+紅蘿蔔中丁10g+貢丸切片12g	煮
	油菜	油菜段80g+非基改油片絲3g	燙
	薑絲海芽湯	海帶芽2g+薑絲0.5g	煮
	水果	水果一份	
10月8日	鮮蔬炒麵	白油麵110g+小白菜切15g+紅蘿蔔絲3g+細肉絲3g+香菇片5g+洋蔥絲5g	炒
週四	海帶燒肉	豬肉角60g+海帶結15g+小麵輪3g	滷
特餐	小饅頭*1	小饅頭1個	蒸
	豆芽菜	豆芽菜75g+紅蘿蔔絲3g+木耳絲2g+韭菜段2g	燙
	玉米濃湯	玉米粒12g+馬鈴薯小丁8g+洋蔥小丁6g+紅蘿蔔末2g+洗選蛋3g	煮
	水果	水果一份	
10月12日	小米飯	白米75g+小米10g	蒸
週一	打拋豬肉	豬絞肉60g+洋蔥小丁22g+番茄小丁10g+敏豆(珠)5g+九層塔2g	煮
	腐皮黃芽	黃豆芽50g+非基改豆包絲8g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲5g+芹菜段3g	炒
	小白菜	小白菜80g+三色豆3g	燙
	日式牛蒡湯	牛蒡片8g+香菇片8g+海帶片10g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月13日	什錦蛋炒飯	有機白米75g+CAS殺菌液蛋10g+洋蔥小丁10g+三色豆10g+細肉絲5g	蒸拌
週二	香菜黑干雞丁	雞丁75g+非基改大黑干切片10g+四季豆8g+紅椒絲5g+酸菜絲8g+香菜末2g	炒
特餐	蜜汁雙薯	地瓜大丁60g+芋頭中丁15g+白芝麻0.5g	煮
	有機青松菜	有機青松菜80g+香菇片3g	燙
	田園蔬菜湯	大白菜切絲20g+金針菇對切8g+木耳絲2g+紅蘿蔔絲2g+龍骨丁5g	煮
	水果	水果一份	
10月14日	五穀飯	白米75g+五穀米10g	蒸
週三	咕咾肉	帶皮胸丁70g+青椒角5g+彩椒角5g+洋蔥角20g	煮
	海帶干絲	海帶絲切50g+非基改白干絲切12g+紅蘿蔔絲5g	炒
	高麗菜	高麗菜角75g+紅蘿蔔絲5g+蔥段2g	燙
	枸杞山藥湯	山藥小丁15g+馬鈴薯小丁15g+枸杞0.5g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月15日	蕎麥飯	白米75g+蕎麥10g	蒸

週四	豆瓣油豆腐	非基改三角油豆腐69g+豆薯中丁15g+紅蘿蔔中丁5g+蔥段2g	煮
蔬食餐	玉米蒸蛋	CAS殺菌液蛋40g+玉米粒5g	炒
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜80g+非基改碎豆干丁3g	燙
	冬瓜湯	冬瓜片35g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月16日	麥片飯	白米75g+麥片10g	蒸
週五	鳳梨腰果魚丁	魚丁75g+洋蔥角15g+小黃瓜角10g+鳳梨角5g+腰果1g	炒
	蛋酥白菜	大白菜角65g+紅蘿蔔絲5g+木耳絲5g+蔥段2g+洗選蛋6g	煮
	青江菜	青江菜段80g+三色豆3g	燙
	番茄豆腐湯	非基改板豆腐絲20g+番茄角10g	煮
	水果	水果一份	
10月19日	番茄義大利麵	乾義大利麵52g+冷凍玉米粒12g+冷凍三色豆5g+洋蔥小丁5g+番茄小丁5g+豬	炒
週一	蒜味豬柳條	豬肉柳80g+蒜片	炸
特餐	奶皇包*1	小奶皇包1個	蒸
	花椰菜	冷凍青花菜45g+冷凍白花菜35g+彩椒角5g+杏鮑菇角5g	燙
	地瓜西米露	地瓜小丁12g+西谷米8g	煮
	水果	水果一份	
10月20日	有機米飯	有機白米85g	蒸
週二	什錦菇炒雞	雞丁70g+杏鮑菇角10g+豆薯片10g+木耳片5g+紅蘿蔔片5g	炒
	麻婆豆腐	非基改板豆腐小丁65g+豬絞肉5g+筍小丁8g+紅椒小丁3g+蔥花2g	煮
	有機黑葉白菜	有機黑葉白菜80g+玉米粒3g	燙
	小魚白菜湯	大白菜絲25g+紅蘿蔔絲3g+小魚干2g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月21日	胚芽飯	白米75g+胚芽米10g	蒸
週三	味噌烤魚*1	魚片1片+蔥花	烤
	糖醋麵腸	麵腸片30g+小黃瓜片12g+木耳片5g+洋蔥角20g+紅蘿蔔片5g	炒
	大白菜	大白菜角80+彩椒小丁3g	燙
	黃瓜大骨湯	大黃瓜片20g+金針菇對切5g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月22日	紅藜麥飯	白米85g+紅藜麥0.5g	蒸
週四	玉米燴雞	雞丁75g+冷凍玉米粒15g+洋蔥角10g+冷凍毛豆仁2g+枸杞0.5g	煮
	螞蟻上樹	冬粉15g+絞肉5g+高麗菜絲20g+木耳絲3g+紅蘿蔔絲3g	炒
	油菜	油菜段80g+非基改油片絲3g	燙
	雙色蘿蔔湯	白蘿蔔小丁25g+紅蘿蔔小丁5g+龍骨丁6g	煮
	水果	水果一份	
10月23日	紫米飯	白米75g+黑糯米10g	蒸
週五	油滷花干	非基改花干切丁60g+冷凍青花菜15g+紅蘿蔔中丁8g+蔥花2g+香菜1g	滷
蔬食餐	滑嫩蒸蛋	CAS液蛋40g+紅蘿蔔絲2g	蒸
	蚵白菜	蚵白菜段80g+玉米粒3g	燙
	海帶大骨湯	海帶絲切15g+金針菇對切10g+龍骨丁6g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月26日	芝麻飯	白米85g+黑芝麻0.5g	蒸
週一	泰式檸檬魚	魚丁75g+洋蔥角25g+小黃瓜片8g+九層塔2g	煮
	木須炒蛋	CAS殺菌液蛋30g+木耳絲12g+筍絲20g+紅蘿蔔絲5g+細肉絲3g+蔥段3g	炒
	空心菜	空心菜段80g+香菇片5g	燙

	紅棗冬瓜湯	冬瓜中丁30g+紅棗1g+薑絲	煮
	水果	水果一份	
10月27日	有機米飯	有機白米85g	蒸
週二	筍干燒肉	豬肉角65g+筍干切30g+梅干菜(濕)3g	燉
	柴魚關東煮	白蘿蔔中丁40g+海帶片8g+非基改百頁豆腐片10g+黑輪條切片18g+柴魚片	煮
	有機小白菜	有機小白菜80g+三色豆3g	燙
	金菇粉絲湯	金針菇對切15g+紅蘿蔔絲2g+冬粉3g+木耳絲2g	煮
	水果	水果一份	
10月28日	麥片飯	白米75g+麥片10g	蒸
週三	宮保雞丁	雞丁75g+非基改油豆腐小丁12g+洋蔥小丁8g+紅椒小丁5g+蔥段2g+乾花生2g	炒
	肉醬花椰	冷凍青花菜35g+冷凍白花菜30g+豬絞肉6g+冷凍三色豆10g	拌
	高麗菜	高麗菜角80g+木耳絲3g	燙
	青菜蛋花湯	小白菜小段22g+紅蘿蔔絲3g+洗選蛋3g	煮
	水果	水果一份	
10月29日	白米飯	白米85g	蒸
週四	回鍋肉片	豬肉片60g+高麗菜片18g+非基改豆干片12g+木耳片3g+蔥段2g	炒
	海苔洋芋	馬鈴薯中丁65g+紅蘿蔔中丁8g+海苔粉0.3g	炒
	青江菜	青江菜段80g+金針菇對切3g	燙
	四神湯	山藥小丁10g+洋薏仁8g+蓮子1g+芡實1g+茯苓1g+龍骨丁8g	煮
	水果	水果一份	
10月30日	上海菜飯	白米80g+青江菜0.5cm段15g+玉米粒8g+紅蘿蔔末2g+碎培根3g+乾香菇絲0.5g	蒸拌
週五	蠔油翅腿*2	翅小腿2隻	滷
特餐	蛋香什菇銀芽	綠豆芽55g+紅蘿蔔絲5g+洗選蛋8g+鴻喜菇3g+美白菇3g+芹菜段2g	炒
	有機廣島菜	有機廣島菜80g+彩椒小丁3g	燙
	味噌海芽湯	非基改板豆腐小丁15g+海帶芽1g+蔥花1g+味噌	煮
	水果	水果一份	