

臺北市立南湖國小附設幼兒園

113年1月點心單

★本園一律使用國內CAS
在地豬肉食材

天數	日期	星期	早點	午點
1	1/2	二	鮭魚青菜蛋花粥 水果	鍋貼 鮮奶
2	1/3	三	炒烏龍 水果	三角起司 原味優酪乳
3	1/4	四	燒賣 鮮奶 水果	紅豆麥片湯
4	1/5	五	蜂蜜蛋糕 豆漿 水果	蒸地瓜 麥茶
5	1/8	一	蘿蔔糕 紫菜蛋花湯 水果	綠豆西谷米
6	1/9	二	南瓜冬粉湯 水果	豬肉餡餅 鮮奶
7	1/10	三	米苔目湯 水果	奶油麵包 草莓優酪乳
8	1/11	四	水果	黑糖小饅頭 鮮奶
9	1/12	五	蔬菜餛飩湯 水果	藍莓麵包 豆漿
10	1/15	一	茄汁通心粉 水果	虱目魚羹麵
11	1/16	二	香菇雞茸粥 水果	營養穀片 鮮奶
12	1/17	三	關東煮 水果	小可頌 蘋果牛奶
13	1/18	四	雞蛋小饅頭 鮮奶 水果	味噌湯餃
14	1/19	五	豚骨板條湯 水果	奶香包 麥芽牛奶

臺北市南湖國民小學
113年1月份 學校午餐菜單

★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	堅果油類	熱量	鈉	鈣	
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)	
1	1/2	二	地瓜 有機米飯	海結燒肉	魷魚花椰	有機 小白菜	玉米涼薯湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	780	203
魷魚花椰含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	1/3	三	芝麻飯	沙嗲雞	白菜粉絲	油菜	紫菜蛋花湯	水果	4.3	2.5	1.8	1.0	0.0	2	669	760	250
沙嗲雞含有「花生粉」，不適合對其過敏體質者食用																	
3	1/4	四	特餐： 什錦湯麵	酥炸雞翅*1	小瓜洋芋肉末	有機 山茼蒿		乳品	4.5	2.5	1.9	0.0	0.8	2.5	783	722	356
4	1/5	五	麥片飯	京醬肉絲	香菇燒豆腐	青江菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	765	350
5	1/8	一	香鬆飯	香滷豬排*1	腰果玉米干丁	有機 荷葉白菜	四神大骨湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	755	203
腰果玉米干丁含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
6	1/9	二	芝麻 有機米飯	咖哩雞	黃瓜燴雙菇	有機 蘿蔓萵苣	海芽味噌湯	乳品	4.2	2.2	2.1	0.0	0.8	2	722	785	378
黃瓜燴雙菇含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
7	1/10	三	燕麥飯	咕咾肉丁	紹子豆腐	油菜	涼薯菇菇湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	766	250
8	1/11	四	紫米飯	麻油雞	高麗什錦	有機菠菜	酸辣湯	水果/ 豆漿	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	700	233
9	1/12	五	特餐： 麵線羹	葵瓜子魚排*1	小瓜甜條	莪白菜	豆沙包	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	0.0	2.5	640	800	222
葵瓜子魚排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	1/15	一	麥片飯	香菇雞丁	鮮蔬炒年糕	有機 山茼蒿	冬瓜小魚湯	乳品	4.0	2.3	2.2	0.0	0.8	2	718	756	388
11	1/16	二	小米 有機米飯	照燒豬柳	番茄炒蛋	有機 高麗菜	馬鈴薯濃湯	水果	4.3	2.5	1.9	1.0	0.0	2	671	766	245
12	1/17	三	蔬食日： 芝麻飯	咖哩醬 佐水煮蛋	香滷雙味	萵苣	蘿蔔玉米湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	798	205
13	1/18	四	特餐： 黃金炒飯	香酥腐乳 雞腿*1	蛋酥白菜滷	有機A菜	臘八粥	水果	4.5	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	708	735	205
14	1/19	五	糙米飯	打拋肉片	奶焗洋芋丁	青江菜	味噌豆腐湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.0	0.0	2	653	722	298

※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

年級	四聯單金額	月繳餐費金額				
		8-9月	10月	11月	12月	1月
低年級	1140元	240元	240元	240元	240元	180元
中年級	3480元	780元	780元	720元	720元	480元
高年級	4680元	1020元	1020元	960元	1020元	660元

※ 學校午餐採自由參加，每餐計費60元，家長可自選繳費方式。期末再按全學期用餐天數核算餐費多退少補。

南湖國小113年1月份學校午餐訂餐回條	南湖國小113年1月份學校午餐餐費收據
年級： 年 班 號 姓名：	茲收到 年 班 號 姓名：
月繳費用： <input type="checkbox"/> 660元 <input type="checkbox"/> 480元 <input type="checkbox"/> 180元 (高年級)(中年級)(低年級)	月繳費用： <input type="checkbox"/> 660元 <input type="checkbox"/> 480元 <input type="checkbox"/> 180元 (高年級)(中年級)(低年級)
繳費期限：113年1月5日	繳費日期：113年1月5日
家長簽章處：	導師簽章處：