

臺北市南湖國民小學
113年4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 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	果油脂類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	4/1	一	芝麻飯	蔥燒肉片	蛋酥黃瓜寬粉	有機高麗菜	羅宋湯	乳品	4.3	2.0	2.2	0.0	0.8	2	716	800	378
2	4/2	二	特餐: 什錦湯麵	香酥雞翅*1	鮮蔬魚丸	有機油江菜		水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	256
3	4/3	三	紫米飯	南瓜肉丁	海帶絲干絲	萵苣	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	800	205
4	4/4	四	清明/兒童連假														
5	4/5	五															
6	4/8	一	麥片飯	有機黑木耳 蕃茄燉肉	椒鹽杏鮑菇	有機小松菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.0	2.3	2.1	1.0	0.0	2	640	800	245
7	4/9	二	小米 有機米飯	砂鍋魚丁	玉米洋芋肉末	有機小白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.5	2.0	1.8	1.0	0.0	2	645	800	215
玉米洋芋肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
8	4/10	三	蕎麥飯	黑胡椒豬柳	紹子豆腐	莪白菜	金茸海帶湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	298
9	4/11	四	特餐: 臺式瓜仔肉飯	香滷雞腿*1	蛋酥白菜滷	有機高麗菜	肉羹湯	乳品	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2	723	800	356
肉羹湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	4/12	五	燕麥飯	雙薯燒肉	魷魚花椰	油菜	柴魚黃瓜湯	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2	650	800	234
魷魚花椰含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用 柴魚黃瓜湯含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
11	4/15	一	南瓜飯	香酥魚排*1	關東煮	有機黑葉白菜	海芽小魚湯	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2.5	642	800	215
香酥魚排含有「菜瓜子」，不適合對其過敏體質者食用 關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
12	4/16	二	芝麻 有機米飯	咖哩豬肉	高麗豆包	有機味美菜	酸辣湯	乳品	4.5	2.0	1.9	0.0	0.8	2	723	800	378
13	4/17	三	胚芽飯	義式蔬菜雞丁	海結滷豆干	青江菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.5	2.5	1.8	1.0	0.0	2	683	800	233
海結滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																	
14	4/18	四	特餐: 麻油高麗菜飯	香滷豬排*1	古早味蒸蛋	有機小白菜	四神大骨湯	水果	4.2	2.5	1.5	1.0	0.0	2	654	800	245
15	4/19	五	紫米飯	春川炒雞	珍菇黃瓜	萵苣	黃芽豆腐湯	水果/ 煎壓豆腐	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2	655	800	335
16	4/22	一	蔬食日: 芝麻飯	金茸蒸蛋	咖哩油腐	有機高麗菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	205
17	4/23	二	特餐: 玉米滑蛋粥	蜜汁腿排*1	白菜麵筋	有機小松菜	豆沙包*1	水果	4.5	2.5	1.6	1.0	0.0	2.2	687	800	235
18	4/24	三	小米飯	梅子雞	鮭魚洋芋炒蛋	莪白菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	265
19	4/25	四	蕎麥飯	沙茶肉片	小瓜甜不辣	有機小白菜	味噌紫菜小魚湯	水果	4.0	2.3	1.8	1.0	0.0	2	633	800	298
20	4/26	五	燕麥飯	鹹酥雞	香菇燒豆腐	油菜	羅宋湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2.5	738	800	278
21	4/29	一	特餐: 醇醬麵	香滷雞翅*1	醃醬什錦	有機荷葉白菜	青菜蛋花湯	水果	4.2	2.5	1.6	1.0	0.0	2	657	800	265
22	4/30	二	胚芽 有機米飯	日式壽喜燒	番茄炒蛋	有機山波菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	268
日式壽喜燒含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	

※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				
	2月	3月	4月	5月	6月		
低年級	1140元	120元	240元	300元	240元	240元	
中年級	3300元	420元	720元	720元	780元	660元	
五年級	4440元	540元	1020元	900元	1080元	900元	
六年級	3900元	540元	900元	900元	1080元	480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4月份學校午餐訂餐回條	南湖國小113年4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：□900元□900元□720元□300元 (六年級)(五年級)(中年級)(低年級)	月繳費用：□900元□900元□720元□300元 (六年級)(五年級)(中年級)(低年級)
繳費期限：113年4月5日	繳費日期：113年4月5日
家長簽章處：	導師簽章處：