

臺北市南湖國民小學  
113年8、9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	豆魚	蔬菜	水果	乳品	果油	熱量	鈉	鈣	
								根莖類	蛋肉類	(份)	(份)	(份)	(份)				(份)
1	8/30	五	麥片飯	京醬肉絲	鮮燴黃瓜	油菜	海帶絲豆腐湯	水果	4.2	2.5	1.9	1.0	0.0	2	664	800	167
2	9/2	一	芝麻飯	三杯雞	關東煮	有機白苜菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	800	175
3	9/3	二	胚芽 有機米飯	番薯燉肉	玉米炒蛋	有機小松菜	味噌蔬菜湯	水果	4.5	2.5	1.4	1.0	0.0	2	673	800	162
4	9/4	三	小米飯	親子丼	香滷豆干	空心菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2	648	800	205
香滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																	
5	9/5	四	燕麥飯	蠔香肉片	蛋酥飽瓜	有機黑葉白菜	四神大骨湯	乳品	4.0	2.5	2.1	0.0	0.8	2	730	800	322
6	9/6	五	異國料理 (義式料理): 茄汁義大利麵	義式香料雞翅	茄汁什錦	莪白菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	698	800	134
7	9/9	一	地瓜飯	海結燒肉	白菜麵筋	有機空心菜	綠豆西谷米	水果	4.5	2.0	2.0	1.0	0.0	2	650	800	172
8	9/10	二	芝麻 有機米飯	咖哩雞	黃瓜燴雙菇	有機黑葉白菜	大滷湯	乳品	4.5	2.5	2.0	0.0	0.8	2	763	800	347
9	9/11	三	糙米飯	味噌豬柳	枸杞冬瓜	青江菜	蘿蔔香菇湯	水果	4.0	2.0	2.4	1.0	0.0	2	625	800	155
10	9/12	四	特餐: 肉絲炒飯	椒鹽魚排	番茄炒蛋	有機小松菜	金茸筍絲湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.5	633	800	188
椒鹽魚排含有「葵瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
11	9/13	五	胚芽飯	梅子雞	飽瓜寬粉	苜菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	800	186
12	9/16	一	特餐: 玉米香菇粥	照燒豬排	鮮蔬魚丸	有機油江菜	豆沙包*1	乳品	4.0	2.5	1.7	0.0	0.8	2	720	800	305
13	9/17	二	中秋節														
14	9/18	三	麥片飯	醬爆雞丁	香菇燒豆腐	莪白菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.5	2.5	1.6	1.0	0.0	2	678	800	208
15	9/19	四	糙米飯	沙茶肉片	奶香洋芋	有機小白菜	黃瓜玉米湯	水果/ 履歷豆漿	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	299
16	9/20	五	小米飯	香酥雞排	鮮蔬炒蛋	青江菜	味噌海芽小魚湯	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	205
17	9/23	一	南瓜飯	春川炒雞	有機菇燴黃瓜	有機白苜菜	有機金茸海帶湯	水果	4.0	2.5	2.2	1.0	0.0	2	658	800	177
18	9/24	二	特餐:有機 金茸搶鍋麵	香滷豬排	酥炸地瓜條	有機黑葉白菜		水果	4.5	2.5	1.2	1.0	0.0	2.5	690	800	129
19	9/25	三	胚芽飯	打拋豬	麻油時蔬	小白菜	玉米蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2	608	800	125
20	9/26	四	小米飯	古早味雞腿	堅果玉米肉末	有機空心菜	肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.4	1.0	0.0	2	600	800	144
腰果玉米肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	9/27	五	蔬食日: 香鬆飯	玉米蒸蛋	咖哩油腐	莪白菜	白菜豆腐湯	乳品	4.2	2.5	1.2	0.0	0.8	2	722	800	289
22	9/30	一	麥片飯	魚丁豆腐煲	鮮筍炒肉絲	有機油江菜	番茄蔬菜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	188

※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				
	65元/餐		8-9月	10月	11月	12月	1月
低年級	1235元		195元	325元	260元	325元	130元
中年級	3770元		780元	845元	715元	910元	520元
高年級	5135元		1105元	1105元	1040元	1170元	715元

※ 學校午餐採自由參加，每餐計費65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8-9月份學校午餐訂餐回條	南湖國小113年8-9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：□1105元□780元□195元 (高年級)(中年級)(低年級)	月繳費用：□1105元□780元□195元 (高年級)(中年級)(低年級)
繳費期限：113年9月5日	繳費日期：113年9月5日
家長簽章處：	導師簽章處：