

臺北市南湖國民小學
113年5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	脂肪	熱量	鈉	鈣
				根莖類	蛋肉類			(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	5/1	三	紫米飯	親子丼	豆芽炒肉絲	萵苣	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2	610	800	187
2	5/2	四	小米飯	打拋豬	枸杞冬瓜	有機小松菜	大滷湯	乳品	4.0	2.0	2.1	0.0	0.8	2	693	800	322
3	5/3	五	特餐: 麵線糊	香酥魚排	海結滷蘿蔔	有機蔬菜	豆沙包*1	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	155
4	5/6	一	地瓜飯	紅燒排骨	有機金滑菇炒蛋	有機高麗菜	玉米蛋花湯	乳品	4.0	2.5	1.8	0.0	0.8	2	723	800	311
5	5/7	二	特餐: 搶鍋肉絲麵	蜜汁雞腿	有機菇燴黃瓜	有機黑葉白菜		水果	4.0	2.5	2.1	1.0	0.0	2	655	800	156
蜜汁雞腿含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用 有機菇燴黃瓜含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
6	5/8	三	燕麥飯	京醬肉片	白菜粉絲煲	青江菜	海芽小魚湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	155
7	5/9	四	蕎麥飯	糖醋雞丁	油片花椰	有機油江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	800	146
8	5/10	五	雜糧飯	味噌豬柳	蛋酥飽瓜	萵苣	綠豆薏仁甜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	185
9	5/13	一	特餐: 鐵板麵	蘑菇醬豬排	關東煮	有機小白菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	155
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
10	5/14	二	小米 有機米飯	三杯雞	白菜滷	有機空心菜	黃瓜玉米湯	乳品	4.0	2.0	1.6	0.0	0.8	2	680	800	344
白菜滷含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	
11	5/15	三	燕麥飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬甜條	油菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.0	1.0	0.0	2	615	800	199
12	5/16	四	胚芽飯	檸檬香雞翅	蜜汁杏鮑菇	有機黑葉白菜	金茸三絲湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2.5	663	800	188
蜜汁杏鮑菇含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																	
13	5/17	五	紫米飯	日式壽喜燒	海帶炒干絲	有機蔬菜	味噌黃芽小魚湯	水果/ 履歷豆漿	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2	650	800	163
14	5/20	一	芝麻飯	魚丁豆腐煲	咖哩洋芋肉末	有機高麗菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	155
15	5/21	二	蕎麥 有機米飯	雙薯燒肉	鮮蔬炒蛋	有機白莧菜	肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	800	188
16	5/22	三	小米飯	義式風味雞	客家小炒	萵苣	雙喜紅棗湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.0	0.0	2	638	800	122
義式風味雞含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
17	5/23	四	特餐: 味噌烏龍麵	香酥豬排	絲瓜麵筋	有機荷葉白菜		水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2.5	675	800	128
18	5/24	五	燕麥飯	梅子雞	白菜燒豆腐	油菜	薑絲海帶絲湯	乳品	4.5	2.0	1.5	0.0	0.8	2	713	800	322
19	5/27	一	南瓜飯	醬燒雞丁	佃煮蘿蔔	有機空心菜	玉米濃湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2	613	800	183
佃煮蘿蔔含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
20	5/28	二	芝麻 有機米飯	咖哩燉肉	花椰什錦	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	173
21	5/29	三	蔬食特餐: 鮮蔬醬油炒飯	玉米蒸蛋	海結滷豆干	莖白菜	黃豆芽豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	800	200
海結滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																	
22	5/30	四	小米飯	泡菜炒肉片	奶香洋芋	有機山菠菜	肉骨茶湯	乳品	4.2	2.0	1.6	0.0	0.8	2	694	800	315
23	5/31	五	雜糧飯	酥炸腿排	枸杞黃瓜麵線	青江菜	鷹嘴豆蔬菜湯	水果	4.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.5	673	800	158

※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	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5月份學校午餐訂餐回條

南湖國小113年5月份學校午餐餐費收據

年級： 年 班 號 姓名：
月繳費用：□1080元□1080元□780元□240元
(六年級)(五年級)(中年級)(低年級)

茲收到 年 班 號 姓名：
月繳費用：□1080元□1080元□780元□240元
(六年級)(五年級)(中年級)(低年級)

繳費期限：113年5月5日

繳費日期：113年5月5日

家長簽章處：

導師簽章處：