

臺北市南湖國民小學
113年10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	
				類	類			類	類	類	類	(kcal)	(mg)				(mg)
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)					
1	10/1	二	燕麥 有機米飯	*糖醋肉片	關東煮	有機白莧菜	味噌蔬菜湯	水果	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	800	175
關東煮含有「柴魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	10/2	三	雜糧飯	洋芋燒雞	*紹子豆腐	油菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	205
3	10/3	四	*特餐： 古早味菜飯	*酥炸豬排	番茄洋芋炒蛋	有機小白菜	匏瓜雞骨湯	乳品	4.2	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	759	800	355
4	10/4	五	紫米飯	打拋雞丁	大瓜甜條	空心菜	*四神大骨湯	水果	4.0	2.5	1.8	1.0	0.0	2	648	800	165
5	10/7	一	芝麻飯	*有機木耳 燉排骨	玉米蒸蛋	有機山菠菜	紫菜魚丸湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	153
6	10/8	二	胚芽 有機米飯	三杯雞	有機木耳炒花椰	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯	乳品	4.0	2.0	1.7	0.0	0.8	2	683	800	284
7	10/9	三	小米飯	*黑胡椒豬柳	*鮮炒匏瓜	青江菜	*肉骨茶湯	水果	4.0	2.0	2.4	1.0	0.0	2	625	800	155
8	10/10	四	雙十節														
9	10/11	五	特餐： 醃醬麵	香酥魚排	*醃醬什錦	高麗菜	鮮筍粉絲湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2.5	625	800	144
10	10/14	一	麥片飯	*雙薯燒肉	*珍菇黃瓜	有機味美菜	雙喜蘿蔔湯	乳品	4.0	2.0	1.9	0.0	0.8	2	688	800	336
11	10/15	二	*特餐： 玉米滑蛋粥	古早味滷雞腿	冬瓜魷魚	有機荷葉白菜	豆沙包	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2	619	800	164
冬瓜魷魚含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
12	10/16	三	燕麥飯	筍片雞丁	鮮蔬炒蛋	油菜	南瓜濃湯	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	185
13	10/17	四	雜糧飯	椒鹽魚丁	*蛋酥白菜滷	有機空心菜	*肉羹湯	水果	4.0	2.0	1.7	1.0	0.0	2.5	630	800	148
14	10/18	五	糙米飯	親子丼	海結滷豆干	青江菜	味噌小魚湯	水果	4.0	2.5	1.7	1.0	0.0	2	645	800	206
海結滷豆干含有「花生」，不適合對其過敏體質者食用																	
15	10/21	一	特餐(泰式料理)： 薑黃飯	泰式酸辣雞腿排	*打拋豬	有機小白菜	摩摩喳喳	水果	4.5	2.5	1.2	1.0	0.0	2.5	690	800	208
16	10/22	二	紫米 有機米飯	砂鍋魚丁	小瓜甜不辣	有機小松菜	玉米濃湯	水果/ 鷹豆漿	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	197
17	10/23	三	胚芽飯	*蔥燒肉片	佃煮蘿蔔	莪白菜	黃瓜雞骨湯	水果	4.0	2.5	2.3	1.0	0.0	2	660	800	165
18	10/24	四	蔬食日： 香鬆飯	番茄炒蛋	蜜汁杏鮑菇	有機黑葉白菜	青菜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	0.0	2	605	800	177
蜜汁杏鮑菇含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																	
19	10/25	五	燕麥飯	*香滷豬排	*泡菜炒年糕	空心菜	海芽冬瓜小魚湯	乳品	4.2	2.0	1.8	0.0	0.8	2	699	800	229
20	10/28	一	麥片飯	醬爆雞丁	魷魚花椰	有機油江菜	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	800	177
魷魚花椰含有「魷魚」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	10/29	二	雜糧 有機米飯	*京醬肉條	珍菇紅絲炒蛋	有機山菠菜	紫菜豆腐湯	水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	203
22	10/30	三	紫米飯	義式風味雞	*玉米干丁	油菜	*蘿蔔魚丸湯	水果	4.2	2.2	1.5	1.0	0.0	2	632	800	199
23	10/31	四	特餐： 味噌烏龍麵	酥炸雞翅	*枸杞黃瓜丸片	有機荷葉白菜		乳品	4.0	2.0	2.0	0.0	0.8	2.5	713	800	288

※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

※菜色中含有豬肉，以*作為標記

四聯單金額		月繳餐費金額				
年級	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10月份學校午餐訂餐回條

年級： 年 班 號 姓名：

月繳費用：1105元845元325元
(高年級)(中年級)(低年級)

繳費期限：113年10月5日

家長簽章處：

南湖國小113年10月份學校午餐餐費收據

茲收到 年 班 號 姓名：

月繳費用：1105元845元325元
(高年級)(中年級)(低年級)

繳費日期：113年10月5日

導師簽章處：