

雙峰國小自立午餐 109 年 3 月份菜單

午餐秘書：林琴玉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
3/2	一	小米飯	塔香雞	三色蝦仁	時令蔬菜	紫菜蛋花湯	
3/3	二	雜糧飯	香滷豬腱丁	客家小炒	有機蔬菜	牛蒡洋蔥湯	水果
3/4	三	曼德勒馬鈴薯飯 緬甸咖哩豬 時令蔬菜 南瓜濃湯					
3/5	四	蔬食餐 燕麥飯	壽喜菇蒸蛋	紅燒豆包	時令蔬菜	雙色蘿蔔湯	
3/6	五	糙米飯	京醬肉絲	蛋酥白菜	時令蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果
3/9	一	小米飯	泡菜炒肉片	炒三絲	時令蔬菜	紅棗山藥排骨湯	
3/10	二	雜糧飯	鵪鶉蛋滷肉	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	玉米雞茸湯	水果
3/11	三	麵線羹 綜合滷味 時令蔬菜 奶黃包					
3/12	四	蔬食餐 燕麥飯	蕃茄炒蛋	馬鈴薯秋葵炒玉米	時令蔬菜	田園蔬菜湯	乳品
3/13	五	糙米飯	咖哩雞	白菜滷	時令蔬菜	香菇雞湯	水果
3/16	一	小米飯	蒜泥白肉	泡菜年糕	時令蔬菜	冬瓜排骨湯	
3/17	二	雜糧飯	壽喜燒	港式燒賣*2	有機蔬菜	酸辣湯	水果
3/18	三	炒米粉 蜜汁雞排 時令蔬菜 貢丸湯					
3/19	四	蔬食餐 燕麥飯	素綜合滷味	蕃茄燴豆腐	時令蔬菜	味噌豆腐湯	
3/20	五	糙米飯	洋蔥炒雞肉	玉米炒蛋	時令蔬菜	蕃茄蛋花湯	水果
3/23	一	小米飯	八寶肉醬	豆乾炒肉絲	時令蔬菜	蘿蔔排骨湯	
3/24	二	雜糧飯	蠔油雞丁	什錦黃瓜	有機蔬菜	酸菜肉片湯	水果
3/25	三	青醬雞肉義大利麵 香酥薯餅 時令蔬菜 蘑菇濃湯					
3/26	四	蔬食餐 燕麥飯	三色豆蒸蛋	關東煮	時令蔬菜	金菇三絲湯	乳品
3/27	五	糙米飯	樹子蒸鯛魚	三絲油片	時令蔬菜	銀耳蓮子湯	水果

本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

午餐營養素建議量

四至六年級

一至三年級

◎蛋白質（蛋、魚、肉及豆製品類）

2~2.5份

2份

◎主食（五穀根莖類如米食、麵食、玉米粒、地瓜等）

4~5份（1~1¹/₄碗）

4份（1碗）

◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）

1~1.5份（1/2~3/4碗）

1份（1/2碗）

◎水果

1份

1份

◎油脂類

3份

2份

◎熱量

700~750卡

600~650卡

農業局供應學校營養午餐有機蔬菜 Q&A(下)

一、 學校吃有機蔬菜的時間及數量？

102 年 9 月新學期開始新北市共有 280 所學校吃有機蔬菜，需求量達 34.6 公噸。

二、 政策的理念

有機蔬菜栽種不使用農藥及化學肥料，不會有傷害身體的化學物質，更不會汙染我們的地球，市長為了小朋友、家長及所有人的健康，並保護我們的生活環境，一直努力推動有機農業，促進農業耕作型態轉型與農村永續發展，從小朋友吃有機菜帶動飲食新革命，提供農夫新的銷售通路，讓我們辛苦耕種的農夫們有動力轉型耕種有機蔬菜，擴大耕種的面積，希望藉由新北市各位小朋友的力量，將有機理念推廣到其他縣市，使有機農業向下紮根，帶動有機農業的發展，讓所有人都能夠生活在美好的環境，吃著健康的有機蔬菜。

～這學期的雙城午餐供應每週一次「有機蔬菜」，資源實在得來不易，希望大家能將青菜吃光光喔～

敬請各班張貼