

# 臺北市文山區萬芳國民小學109年8.9月份學校午餐菜單

| 日期                  | 星期 | 主食   | 副食                                  |                                       |                                  | 湯                                     | 水果    | 全穀雜糧類(份) | 豆魚肉類(份) | 蔬菜類(份) | 水果類(份) | 奶類(份) | 油脂類(份) | 鈣(mg) | 熱量(千卡) |
|---------------------|----|--|-------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------|----------|---------|--------|--------|-------|--------|-------|--------|
| 31                  | 一  | 糙米飯  | 日式燒肉<br><small>豬肉+洋蔥+胡蘿蔔-燒</small>  | 蟹絲蒸蛋<br><small>蛋+蟹肉棒-蒸</small>        | 炒莧菜<br><small>莧菜-炒</small>       | 薑絲冬瓜湯<br><small>冬瓜+薑-煮</small>        |       | 4.3      | 2.7     | 1.7    | 1      |       | 2.0    | 185   | 696    |
| 1                   | 二  | 有機白飯   | 咖哩雞<br><small>雞肉+洋芋+胡蘿蔔-燴</small>   | 什錦燴筍絲<br><small>竹筍+木耳+肉絲-燴</small>    | 有機荷葉白<br><small>有機荷葉白菜-炒</small> | 冬菜冬粉湯<br><small>冬粉+冬菜+高麗菜-煮</small>   |       | 4.6      | 2.0     | 1.8    | 1      |       | 2.0    | 126   | 667    |
| 2                   | 三  | 五穀飯  | 蔥爆豬柳<br><small>豬肉+綠豆芽+洋蔥-燒</small>  | 麻婆豆腐<br><small>豆腐+高麗菜+木耳-燴</small>    | 炒青江菜<br><small>青江菜-炒</small>     | 田園濃湯<br><small>大白菜+鮑魚菇+洋芋-煮</small>   |       | 4.5      | 2.4     | 1.8    | 1      | 0.1   | 2.5    | 235   | 728    |
| 3                   | 四  | 燕麥飯  | 糖醋魚<br><small>旗魚+地瓜+紅椒-炸</small>    | 玉米干丁<br><small>玉米+豆干+毛豆仁-炒</small>    | 炒蚵白菜<br><small>蚵白菜-炒</small>     | 海芽蛋花湯<br><small>蛋+海帶芽-煮</small>       |       | 5.2      | 2.9     | 1.1    | 1      |       | 2.5    | 361   | 782    |
| 4                   | 五  | 麵線糊、照燒雞腿*1、炒高麗菜、奶皇包*1<br><small>麵線+竹筍+木耳-煮 雞腿-滷 高麗菜-炒 奶皇包-蒸</small>                          |                                     |                                       |                                  |                                       |       | 4.0      | 2.2     | 1.4    | 1      |       | 2.0    | 106   | 630    |
| 7                   | 一  | 蔬食餐：五穀飯、青豆炒蛋、雙菇燒油豆腐、炒空心菜、綠豆銀耳湯、保久乳*1<br><small>蛋+青豆仁+豆薯-炒 油豆腐+鮑魚菇+香菇-燒 空心菜-炒 綠豆+銀耳-煮</small> |                                     |                                       |                                  |                                       |       | 5.0      | 2.5     | 1.2    |        | 1.0   | 2.5    | 434   | 830    |
| 8                   | 二  | 有機白飯   | 馬鈴薯燉肉<br><small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燉</small> | 黃芽炒三絲<br><small>黃豆芽+紅椒+木耳-炒</small>   | 有機小松菜<br><small>有機小松菜-炒</small>  | 玉米段湯<br><small>玉米+香菜-煮</small>        |       | 4.7      | 2.0     | 1.6    | 1      |       | 2.0    | 142   | 669    |
| 9                   | 三  | 糙米飯  | 味噌魚<br><small>薯魚+蘿蔔+大白菜-蒸</small>   | 沙茶冬粉<br><small>冬粉+高麗菜+胡蘿蔔-燴</small>   | 炒A菜<br><small>A菜-炒</small>       | 黃瓜湯<br><small>大黃瓜-煮</small>           |       | 5.0      | 2.1     | 1.9    | 1      |       | 2.0    | 112   | 705    |
| 10                  | 四  | 茄汁義大利麵、迷迭香豬排*1、炒萵菜、味噌豆腐湯<br><small>義大利麵+玉米+青豆仁-煮 豬肉-炸 萵菜-炒 豆腐+味噌-煮</small>                   |                                     |                                       |                                  |                                       |       | 4.0      | 2.3     | 1.1    | 1      |       | 2.5    | 119   | 653    |
| 11                  | 五  | 燕麥飯  | 宮保雞丁<br><small>雞肉+豆干+紅椒-炸</small>   | 白菜滷<br><small>大白菜+胡蘿蔔+蛋-滷</small>     | 炒油菜<br><small>油菜-炒</small>       | 蘿蔔魚丸湯<br><small>蘿蔔+魚丸-煮</small>       | 時令水果  | 4.3      | 2.4     | 2.0    | 1      |       | 2.5    | 425   | 704    |
| 14                  | 一  | 五穀飯  | 蘿蔔燉雞<br><small>雞肉+蘿蔔+胡蘿蔔-燉</small>  | 三杯杏鮑菇<br><small>杏鮑菇+米血+麵腸-燒</small>   | 炒青江菜<br><small>青江菜-炒</small>     | 玉米濃湯<br><small>玉米+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>    |       | 5.7      | 2.3     | 1.5    | 1      | 0.1   | 2.5    | 136   | 797    |
| 15                  | 二  | 高麗菜鹹粥(有機米)、柳葉魚*3、有機黑葉白菜、饅頭*1<br><small>高麗菜+胡蘿蔔+香菇-煮 柳葉魚-炸 有機黑葉白菜-炒 饅頭-蒸</small>              |                                     |                                       |                                  |                                       |       | 5.5      | 2.0     | 1.3    | 1      |       | 2.5    | 274   | 740    |
| 16                  | 三  | 燕麥飯  | 金瓜燒肉<br><small>豬肉+南瓜+胡蘿蔔-燒</small>  | 海芽蒸蛋<br><small>蛋+海帶芽-蒸</small>        | 炒莧菜<br><small>莧菜-炒</small>       | 山藥大骨湯<br><small>山藥+蘿蔔-煮</small>       |       | 5.0      | 2.7     | 1.3    | 1      |       | 2.0    | 178   | 735    |
| 17                  | 四  | 糙米飯  | 五香雞翅*1<br><small>雞翅-滷</small>       | 茄汁豆包<br><small>豆包+番茄+高麗菜-燴</small>    | 炒絲瓜<br><small>絲瓜-炒</small>       | 酸辣湯<br><small>豆腐+竹筍+豬血-煮</small>      |       | 4.8      | 3.3     | 1.5    | 1      |       | 2.0    | 106   | 771    |
| 18                  | 五  | 芝麻飯  | 泰式打拋豬<br><small>豬肉+豆干+番茄-炒</small>  | 鮮燴冬瓜<br><small>冬瓜+胡蘿蔔+木耳</small>      | 炒蚵白菜<br><small>蚵白菜-炒</small>     | 鮮菇白菜湯<br><small>大白菜+鮑魚菇+金針菇-煮</small> |       | 4.3      | 2.1     | 2.2    | 1      |       | 2.0    | 295   | 664    |
| 21                  | 一  | 燕麥飯  | 紅燒魚<br><small>旗魚+洋蔥-蒸</small>       | 田園什錦<br><small>玉米+胡蘿蔔+毛豆仁-炒</small>   | 炒A菜<br><small>A菜-炒</small>       | 枸杞青木瓜湯<br><small>青木瓜+枸杞-煮</small>     |       | 5.2      | 2.5     | 1.7    | 1      |       | 2.0    | 111   | 744    |
| 22                  | 二  | 有機白飯   | 香滷雞排*1<br><small>雞排-滷</small>       | 黃瓜黑輪<br><small>大黃瓜+黑輪+木耳-燴</small>    | 有機小白菜<br><small>有機小白菜-炒</small>  | 冬瓜山粉圓湯<br><small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>    |       | 4.6      | 2.0     | 1.6    | 1      |       | 2.0    | 121   | 662    |
| 23                  | 三  | 五穀飯  | 檸檬香茅肉片<br><small>豬肉+竹筍+番茄-燒</small> | 什錦燴針菇<br><small>大白菜+金針菇+胡蘿蔔-燴</small> | 炒空心菜<br><small>空心菜-炒</small>     | 豆薯大骨湯<br><small>豆薯-煮</small>          |       | 4.3      | 1.8     | 2.2    | 1      |       | 2.0    | 116   | 641    |
| 24                  | 四  | 蔬食餐：糙米飯、塔香炒蛋、芹香海帶絲、炒高麗菜、番茄如意湯、保久乳*1<br><small>蛋+木耳+九層塔-炒 海帶絲+干絲+芹菜-炒 高麗菜-炒 番茄+黃豆芽-煮</small>  |                                     |                                       |                                  |                                       |       | 4.3      | 1.8     | 1.7    |        | 1.0   | 2.5    | 438   | 741    |
| 25                  | 五  | 炸醬麵、彩椒雞丁、炒油菜、榨菜肉絲湯<br><small>麵條+豆干+毛豆仁-煮 雞肉+紅椒+青椒-燒 油菜-炒 榨菜+肉絲+冬粉-煮</small>                  |                                     |                                       |                                  |                                       | 4.9   | 2.3      | 1.5     | 1      |        | 2.0   | 253    | 703   |        |
| 26                  | 六  | 薑黃飯  | 木須肉絲<br><small>豬肉+木耳+蛋-炒</small>    | 關東煮<br><small>油豆腐+米血+蘿蔔-煮</small>     | 炒扁蒲<br><small>扁蒲-炒</small>       | 竹筍湯<br><small>竹筍-煮</small>            | 4.8   | 2.7      | 1.8     | 1      |        | 2.5   | 122    | 756   |        |
| 28                  | 一  | 五穀飯  | 椒鹽魚丁<br><small>薯魚+洋芋-炸</small>      | 客家小炒<br><small>豆干+胡蘿蔔+芹菜-炒</small>    | 炒莧菜<br><small>莧菜-炒</small>       | 味噌海芽湯<br><small>海帶芽+味噌-煮</small>      | 4.9   | 2.9      | 1.1     | 1      |        | 2.5   | 290    | 761   |        |
| 29                  | 二  | 有機白飯   | 沙嗲肉片<br><small>豬肉+高麗菜+胡蘿蔔-燒</small> | 玉米蒸蛋<br><small>蛋+玉米-蒸</small>         | 有機小松菜<br><small>有機小松菜-炒</small>  | 南瓜濃湯<br><small>南瓜+奶粉-煮</small>        | 4.7   | 2.6      | 1.1     | 1      | 0.1    | 2.0   | 155    | 717   |        |
| 30                  | 三  | 什錦炒烏龍、番茄香草雞、炒高麗菜、鮮菇蛋花湯<br><small>烏龍麵+青江菜+胡蘿蔔-炒 雞肉+番茄+洋蔥-燉 高麗菜-炒 蛋+大白菜+鮑魚菇-煮</small>          |                                     |                                       |                                  |                                       | 4.4   | 2.0      | 1.9     | 1      |        | 2.0   | 116    | 656   |        |
| 國小學童午餐食物內容與營養基準份量範圍 |    |  |                                     |                                       |                                  |                                       | 1-3年級 | 4.5      | 2       | 1.5    | 1      | 2     |        | 670   |        |
|                     |    |  |                                     |                                       |                                  |                                       | 4-6年級 | 5        |         | 2      |        | 2.5   |        | 770   |        |

味帝企業股份有限公司 地址：新北市土城區亞洲路20號 營養師：陳鈺洵 電話：2936-3799

◎為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動。每日午餐菜色可至教育部校園食材登錄平台網站查閱