

臺北市文山區萬芳國民小學109年10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)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	鈣(mg)	熱量(仟卡)
5	一	糙米飯	豆瓣魚 <small>署魚+油豆腐+大白菜-蒸</small>	塔香海根 <small>海帶根+胡蘿蔔+九層塔-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜+鮑魚菇-煮</small>		4.3	2.5	1.9	1		2.0	294	686
6	二	蔬食餐：有機白飯、香菇蒸蛋、紅燒豆腸、有機荷葉白菜、芋頭西米露、保久乳*1 <small>蛋+香菇-蒸 豆腸+高麗菜+胡蘿蔔-燒 荷葉白菜-炒 芋頭+西谷米-煮</small>						4.7	2.0	1.2		1	2.0	373	749
7	三	燕麥飯	壽喜燒 <small>豬肉+大白菜+金針菇-燒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+絞肉+木耳-燜</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>		4.9	2.0	1.7	1		2.0	106	686
8	四	金瓜米粉、香滷雞翅*1、炒萵菜、番茄蛋花湯 <small>米粉+南瓜+高麗菜-炒 雞翅-滷 萵菜+玉米-炒 蛋+番茄+大白菜-煮</small>						4.0	2.2	1.6	1		2.5	121	658
12	一	五穀飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉+洋蔥+綠豆芽-燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐+高麗菜+木耳-燴</small>	炒萵菜 <small>萵菜-炒</small>	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌-煮</small>		4.6	2.3	1.7	1		2.0	241	687
13	二	有機白飯	麻油雞 <small>雞肉+米血+杏鮑菇-燉</small>	竹筍炒三絲 <small>竹筍+豆干+木耳-炒</small>	有機青松菜 <small>青松菜+胡蘿蔔-炒</small>	蔬菜鮮湯 <small>大白菜+洋蔥+鮑魚菇-煮</small>		4.8	2.0	1.9	1		2.0	177	684
14	三	鮮蔬炒飯條、番茄燉肉、炒青江菜、玉米段湯 <small>飯條+高麗菜+木耳-炒 豬肉+番茄+洋芋-燉 青江菜-炒 玉米+香菜-煮</small>						5.0	2.0	1.5	1		2.5	129	710
15	四	燕麥飯	木耳炒蛋 <small>蛋+木耳+豆薯-炒</small>	柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>	炒A菜 <small>A菜-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		4.6	2.5	1.5	1		2.5	220	720
16	五	糙米飯	蔥燒雞排*1 <small>雞排-滷</small>	芹香干絲 <small>干絲+海帶絲+芹菜-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	馬鈴薯濃湯 <small>洋芋+胡蘿蔔+洋蔥-煮</small>		4.6	2.6	1.2	1	0.1	2.0	239	712
19	一	海苔飯	沙茶雞丁 <small>雞肉+胡蘿蔔+豆薯-燒</small>	玉米肉末 <small>玉米+絞肉+毛豆仁-炒</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	義式田園湯 <small>番茄+大白菜+洋蔥-煮</small>	時 令 水 果	4.7	2.0	1.7	1		2.0	115	672
20	二	有機白飯	義式豬排*1 <small>豬排-炸</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜+魚丸+鮑魚菇-燴</small>	有機黑葉白 <small>黑葉白菜-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+豬血-煮</small>		4.3	2.2	1.8	1		2.5	183	684
21	三	五穀飯	樹子蒸魚 <small>旗魚+蘿蔔+紅椒-蒸</small>	榨菜炒豆干 <small>豆干+榨菜+綠豆芽-炒</small>	炒萵菜 <small>萵菜-炒</small>	豆薯大骨湯 <small>豆薯-煮</small>		4.3	2.6	2.0	1		2.0	286	696
22	四	芋頭鹹粥、紅糟雞、炒萵菜、芝麻包*1 <small>芋頭+高麗菜+胡蘿蔔-煮 雞肉+米血-炸 萵菜+金針菇-炒 芝麻包-蒸</small>						5.9	2.0	1.2	1		2.5	105	766
23	五	蔬食餐：燕麥飯、蔥酥蒸蛋、三杯油腐、炒扁蒲、紅豆麥片湯、保久乳*1 <small>蛋+油蔥酥-蒸 油豆腐+高麗菜+胡蘿蔔-燴 扁蒲-炒 紅豆+麥片-煮</small>						5.6	2.2	1.5		1	2.0	392	835
26	一	糙米飯	筍香肉燥 <small>豬肉+竹筍+車輪-滷</small>	韭菜炒銀芽 <small>綠豆芽+胡蘿蔔+韭菜-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜+香菇-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>		4.9	2.6	1.8	1	0.1	2.0	153	748
27	二	有機白飯	酥炸魚丁 <small>署魚+地瓜-炸</small>	豆包滷白菜 <small>大白菜+豆包+木耳-滷</small>	有機小白菜 <small>小白菜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		4.7	2.5	1.5	1		2.5	211	727
28	三	燕麥飯	鮮菇燉雞 <small>雞肉+蘿蔔+香菇-燉</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋+南瓜+青豆仁-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	冬菜冬粉湯 <small>冬菜+冬粉+高麗菜-煮</small>		4.9	2.6	1.6	1		2.5	167	751
29	四	五穀飯	咖哩肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燴</small>	毛豆干丁 <small>豆干+毛豆仁+鮑魚菇-燒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+胡蘿蔔-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍-煮</small>		4.5	2.7	1.4	1		2.0	434	703
30	五	什錦炒麵、五香雞腿*1、炒A菜、海芽蛋花湯 <small>麵條+高麗菜+木耳-炒 雞腿-滷 A菜-炒 蛋+海帶芽-煮</small>						4.2	2.4	1.5	1		2.0	116	662
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	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

◎目前午餐依合約規定，肉品均採用國產CAS產品，無使用進口肉品(含豬肉、雞肉之各部位及其加工品)