

臺北市文山區萬芳國民小學109年11月份學校午餐菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	營養成分								
								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(仟卡)	
2	一	五穀飯	三杯雞 <small>雞肉+豆干+米血-炒</small>	紹子豆腐 <small>豆腐+絞肉+高麗菜-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜-煮</small>	時令水果	4.9	2.8	1.4	1		2.0	319	738	
3	二	有機白飯	鮮菇肉片 <small>肉片+豆芽菜+鮑魚菇-炒</small>	玉米蒸蛋 <small>蛋+玉米-蒸</small>	有機荷葉白菜 <small>荷葉白菜-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+奶粉-煮</small>		4.4	2.6	1.2	1	0.1	2.0	161	698	
4	三	燕麥飯	香滷雞腿 <small>雞腿-滷</small>	西芹炒豆干 <small>豆干+西芹+高麗菜-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍-煮</small>		4.3	2.7	1.4	1		2.0	248	689	
5	四	米粉湯、糖醋魚、芝麻包*1、炒芥蘭菜 <small>米粉+高麗菜+肉絲+豆包-煮 旗魚丁+地瓜+百頁豆腐-炸 芝麻包-蒸 芥藍菜-炒</small>							5.2	3.2	1.2	1		2.5	190	807
6	五	糙米飯	養生燉肉 <small>肉丁+山藥+紅棗-燉</small>	塔香海茸 <small>海茸+胡蘿蔔+九層塔-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	番茄蛋花湯 <small>番茄+大白菜+蛋-煮</small>		5.1	1.9	1.9	1		2.0	189	697	
9	一	蔬食餐：燕麥飯、紅蘿蔔炒蛋、彩椒豆腸、炒菠菜、蔬菜鮮湯、保久乳*1 <small>蛋+胡蘿蔔+豆薯-炒 豆腸+高麗菜+彩椒-炒 菠菜-炒 大白菜+鮑魚菇+胡蘿蔔-煮</small>							4.3	1.9	1.9		1	2.5	338	754
10	二	有機白飯	香茅豬排 <small>豬排-滷</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>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+肉絲+冬粉-煮</small>		4.3	2.1	1.5	1		2.0	156	646	
11	三	什錦炒飯條、砂鍋魚、炒油菜、冬瓜山粉圓湯 <small>飯條+肉絲+高麗菜-炒 署魚丁+車輪+白菜-蒸 油菜-炒 冬瓜糖+山粉圓-煮</small>							4.6	3.7	1.6	1		2.0	140	790
12	四	芝麻飯	香酥雞翅 <small>三節翅-炸</small>	鮮菇干丁 <small>豆干丁+絞肉+毛豆仁-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+木耳-炒</small>	青菜蛋花湯 <small>白菜+蛋-煮</small>		4.0	2.8	1.2	1		2.5	322	693	
13	五	五穀飯	梅干扣肉 <small>肉丁+筍干+八菜-燉</small>	海芽蒸蛋 <small>蛋+海芽-蒸</small>	炒扁蒲 <small>扁蒲-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		4.3	3.0	1.5	1		2.0	206	714	
16	一	糙米飯	菜脯炒蛋 <small>蛋+菜脯-炒</small>	柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>	炒青江菜 <small>青江菜+香菇-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+豬血-煮</small>		4.3	2.9	1.3	1		2.8	363	737	
17	二	有機白飯	泰式鮮蔬肉片 <small>豬肉+筍片+小黃瓜-炒</small>	番茄豆腐 <small>豆腐+絞肉+番茄-燒</small>	有機黑葉白 <small>黑葉白菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>		4.7	2.4	1.6	1	0.1	2.0	220	714	
18	三	燕麥飯	麻油雞 <small>雞肉+米血+杏鮑菇-燉</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋+香菇-蒸</small>	炒芥蘭菜 <small>芥蘭菜-炒</small>	山藥大骨湯 <small>山藥+蘿蔔-煮</small>		5.5	2.7	1.1	1		2.0	193	765	
19	四	薑黃飯	香菇肉燥 <small>豬肉+筍丁+香菇-滷</small>	豆包滷白菜 <small>大白菜+豆包+木耳-滷</small>	炒有機菜 <small>有機蔬菜-炒</small>	高麗菜冬粉湯 <small>高麗菜+冬粉+煮</small>		4.5	3.0	1.8	1		2.0	139	735	
20	五	日式炒烏龍、五香雞排*1、炒菠菜、薑絲冬瓜湯 <small>烏龍麵+肉絲+高麗菜-炒 雞排-滷 菠菜-炒 冬瓜+薑-煮</small>							4.0	2.6	1.8	1		2.0	1973	670
23	一	台式鹹粥、洋芋燒雞、炒空心菜、銀絲卷*1 <small>高麗菜+絞肉+胡蘿蔔-煮 雞肉+洋芋+胡蘿蔔-煮 空心菜-炒 銀絲卷-蒸</small>							5.9	2.1	1.6	1		2.0	123	761
24	二	有機白飯	豆瓣魚 <small>薯魚+四角油腐+大白菜-蒸</small>	總燴黃瓜 <small>黃瓜+肉片+寬冬粉-燴</small>	有機千寶菜 <small>千寶菜-炒</small>	鮮菇湯 <small>白蘿蔔+鮑魚菇+金針菇-煮</small>		4.3	2.8	2.2	1		2.0	168	716	
25	三	糙米飯	鮮菇豬柳 <small>豬肉+豆芽菜+鮑魚菇-燒</small>	綜合滷味 <small>豆干+百頁豆腐+玉米-滷</small>	炒萵菜 <small>萵菜-炒</small>	味噌海芽湯 <small>海芽+味噌-煮</small>		4.4	2.3	1.6	1		2.5	308	693	
26	四	蔬食餐：海苔飯、塔香炒蛋、茄汁豆包、炒有機菜、綠豆麥片湯、保久乳*1 <small>蛋+九層塔+豆薯-炒 豆包+高麗菜+番茄-燴 有機蔬菜-炒 綠豆+麥片-煮</small>							4.5	2.6	1.6		1	2.5	343	813
27	五	燕麥飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉+紅蘿蔔+白蘿蔔-燒</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜+肉絲+木耳-炒</small>	炒菠菜 <small>菠菜-炒</small>	玉米段湯 <small>玉米+香菜-煮</small>		4.6	1.9	2.0	1		2.0	135	665	
30	一	糙米飯	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+胡蘿蔔-燴</small>	田園什錦 <small>玉米+絞肉+毛豆仁-炒</small>	炒莧菜 <small>莧菜-炒</small>	羅宋湯 <small>洋芋+大白菜+番茄-煮</small>		4.3	2.3	2.4	1		2.0	288	684	
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：楊善閔 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)