

臺北市文山區萬芳國民小學109年12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)	
1	二	有機白飯	泡菜燒肉 <small>豬肉+泡菜+大白菜-燒</small>	玉米蒸蛋 <small>蛋+玉米-蒸</small>	有機千寶菜 <small>有機千寶菜-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>蘿蔔+芹菜-煮</small>		4.1	2.5	1.6	1		2.0	147	665	
2	三	海苔飯	酥炸魚丁 <small>薯魚+洋芋-炸</small>	紅燒什錦 <small>海帶結+麵輪+杏鮑菇-燒</small>	炒萵菜 <small>萵菜+玉米粒-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+奶粉-煮</small>		4.5	2.9	1.4	1	0.1	2.5	220	755	
3	四	燕麥飯	粉蒸肉 <small>豬肉+地瓜-蒸</small>	番茄炒蛋 <small>蛋+番茄+洋芋-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>黑葉白菜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		5.2	3.0	1.1	1		2.2	181	776	
4	五	炸醬麵、香滷雞翅*1、炒萵菜、海芽蛋花湯 <small>麵條+豆干+毛豆仁-煮 雞翅-滷 萵菜-炒 海帶芽+蛋-煮</small>						4.5	2.5	1.3	1		2.1	287	690	
7	一	芝麻飯	香菇蒸蛋 <small>蛋+香菇-蒸</small>	柳葉魚*3 <small>柳葉魚-炸</small>	炒絲瓜 <small>絲瓜+冬粉+蝦皮-炒</small>	枸杞青木瓜湯 <small>青木瓜+枸杞-煮</small>		4.2	2.6	1.2	1		2.5	211	692	
8	二	有機白飯	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>	有機小白菜 <small>有機小白菜-炒</small>	鮮菇蛋花湯 <small>蛋+大白菜+鮑魚菇-煮</small>		5.2	2.2	1.5	1		2.0	137	717	
9	三	竹筍鹹粥、蔥燒豬排*1、炒芥藍菜、饅頭*1 <small>筍絲+高麗菜+豬肉-煮 豬排-滷 芥藍菜-炒 饅頭-蒸</small>						5.2	2.0	1.4	1		2.0	187	699	
10	四	五穀飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+豆干丁+番茄-煮</small>	銀芽炒三絲 <small>豆芽菜+肉絲+木耳-炒</small>	有機高麗菜 <small>高麗菜-炒</small>	綠豆銀耳湯 <small>綠豆+銀耳-煮</small>		4.7	2.1	1.7	1		2.0	246	679	
11	五	糙米飯	安東燉雞 <small>雞肉+洋芋-燉</small>	開陽白菜 <small>大白菜+香菇+蝦米-煮</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍-煮</small>		4.6	2.0	2.0	1		2.0	126	672	
14	一	咖哩炒烏龍、蔥油雞排*1、炒油菜、味噌海芽湯 <small>烏龍麵+肉絲+高麗菜-炒 雞排-滷 油菜+胡蘿蔔-炒 海帶芽+味噌-煮</small>						4.7	2.5	1.5	1		2.3	2299	718	
15	二	有機白飯	鮮菇豬柳 <small>豬肉+豆芽菜+鮑魚菇-燒</small>	鮮燴冬瓜 <small>冬瓜+胡蘿蔔+木耳-燴</small>	有機小松菜 <small>小松菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲-煮</small>	時令水果	4.3	2.0	2.3	1		2.0	128	659	
16	三	五穀飯	芋頭燒雞 <small>雞肉+芋頭+胡蘿蔔-燒</small>	客家小炒 <small>豆干+肉絲+芹菜-炒</small>	炒菠菜 <small>菠菜-炒</small>	海帶大骨湯 <small>海帶結-煮</small>		4.7	2.8	1.4	1		2.1	271	729	
17	四	蔬食餐：糙米飯、南瓜炒蛋、豆包滷白菜、有機味美菜、素酸辣湯、保久乳*1 <small>蛋+南瓜+青豆仁-炒 大白菜+豆包+木耳-滷 味美菜-炒 豆腐+竹筍+木耳-煮</small>							4.9	2.3	1.7	1	2.2	186	807	
18	五	薑黃飯	豆瓣魚 <small>薯魚+大白菜+紅椒-蒸</small>	家常豆腐 <small>豆腐+高麗菜+木耳-燴</small>	香蒜菜豆 <small>菜豆+蒜-炒</small>	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜-煮</small>		4.0	2.8	1.8	1		2.0	150	685	
21	一	燕麥飯	檸檬香茅肉片 <small>豬肉+竹筍+番茄-煮</small>	蟹絲蒸蛋 <small>蛋+蟹肉棒-蒸</small>	炒扁蒲 <small>扁蒲-炒</small>	紅豆湯圓湯 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		6.0	2.6	1.6	1		2.0	107	805	
22	二	有機白飯	栗子燒雞 <small>雞肉+栗子+地瓜-燒</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜+魚丸+鮑魚菇-燴</small>	有機荷葉白菜 <small>荷葉白菜-炒</small>	玉米段湯 <small>玉米+香菜-煮</small>		5.0	2.0	1.6	1		2.0	208	690	
23	三	糙米飯	瓜仔蒸肉 <small>豬肉+花瓜+豆腐-蒸</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+胡蘿蔔+豆薯-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜+香菇-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		4.3	2.8	1.9	1		2.3	164	722	
24	四	五穀飯	樹子蒸魚 <small>旗魚+蘿蔔+紅椒-蒸</small>	芹香雙絲 <small>西芹+白干絲+海帶絲-炒</small>	有機油江菜 <small>油江菜-炒</small>	四神湯 <small>小薏仁+肉絲-煮</small>		4.9	2.5	1.9	1		2.0	235	728	
25	五	茄汁義大利麵、照燒雞腿*1、雙色花椰、馬鈴薯濃湯 <small>義大利麵+豬肉+玉米粒-煮 雞腿-滷 白花椰+綠花椰-炒 洋芋+胡蘿蔔+洋蔥-煮</small>							4.0	2.2	1.2	1	0.1	2.1	104	645
28	一	香菇肉羹米粉、匈牙利燉肉、炒高麗菜、奶皇包*1 <small>細米粉+肉羹+香菇-煮 豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燉 高麗菜+木耳-炒 奶皇包-蒸</small>							4.4	2.3	1.3	1		2.2	105	672
29	二	有機白飯	咖哩肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燴</small>	青紅玉米 <small>玉米+紅椒+毛豆仁-炒</small>	有機青松菜 <small>青松菜-炒</small>	蘿蔔魚丸湯 <small>蘿蔔+魚丸-煮</small>		5.4	2.2	1.4	1		2.0	181	728	
30	三	蔬食餐：五穀飯、木耳炒蛋、鮮蔬豆腸、炒空心菜、番茄豆腐湯、保久乳*1 <small>蛋+木耳+豆薯-炒 豆腸+高麗菜+胡蘿蔔-炒 空心菜-炒 豆腐+番茄-煮</small>							4.3	2.1	1.8	1	2.3	142	757	
31	四	燕麥飯	豆乳雞 <small>雞肉+甜不辣-炸</small>	如意海帶絲 <small>海帶絲+黃豆芽-炒</small>	有機福山萵苣 <small>福山萵苣-炒</small>	蔬菜鮮湯 <small>大白菜+洋蔥+鮑魚菇-煮</small>		5.3	2.0	1.9	1		2.5	225	741	
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，肉品均採用台灣生產之CAS產品，無使用進口肉品(含豬肉、雞肉之各部位及其加工品)