

臺北市文山區萬芳國民小學110年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)	
1	三	糙米飯	田園雞丁 <small>雞肉+玉米粒+小黃瓜-炒</small>	竹筍炒肉絲 <small>竹筍+豬肉+胡蘿蔔-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜+大骨-煮</small>		4.8	1.9	1.9	1		2.2	107	685	
2	四	燕麥飯、酥炸烏魚丁、木耳炒蛋、有機小白菜、蔬菜鮮湯、保久乳*1 <small>烏魚丁+地瓜-炸 蛋+木耳+豆薯-炒 有機小白菜+木耳-炒 大白菜+鮑魚菇-煮</small>						4.6	2.8	1.3	1	1	2.5	200	887	
3	五	茄汁義大利麵、迷迭香豬排*1、炒蚵白菜、南瓜濃湯 <small>螺旋麵+豬肉+胡蘿蔔-煮 豬肉-滷 蚵白菜-炒 南瓜+洋芋-煮</small>						4.5	2.1	1.5	1	0.1	2.0	121	675	
6	一	五穀飯	薑燒肉片 <small>豬肉+白蘿蔔+綠豆芽-燒</small>	蟹絲蒸蛋 <small>蛋+蟹肉棒-蒸</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+胡蘿蔔-炒</small>	羅宋湯 <small>大白菜+番茄+洋蔥-煮</small>		4.3	2.5	1.5	1		2.1	99	681	
7	二	有機白飯	樹子蒸魚 <small>水鯊魚+白蘿蔔-蒸</small>	炒四色 <small>玉米粒+胡蘿蔔+豆干-炒</small>	有機空心菜 <small>有機空心菜-炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭+西谷米-煮</small>		5.0	2.2	1.4	1		2.5	251	723	
8	三	麥片飯	匈牙利燉肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燉</small>	銀芽肉絲 <small>綠豆芽+豬肉+木耳-炒</small>	炒油麥菜 <small>油麥菜-炒</small>	豆薯大骨湯 <small>豆薯+大骨-煮</small>		4.2	2.3	2.0	1		2.0	106	667	
9	四	燕麥飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉+洋蔥+綠豆芽-炒</small>	紹子豆腐 <small>豆腐+絞肉+高麗菜-燒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	玉米蘿蔔湯 <small>玉米+白蘿蔔+大骨-煮</small>		4.0	2.5	1.4	1		2.3	107	666	
10	五	糙米飯	豆乳雞 <small>雞肉+甜不辣-炸</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>蛋+胡蘿蔔+豆薯-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+粉麵+豬肉-煮</small>		4.8	2.7	1.3	1		2.7	129	753	
11	六	鮮蔬炒米粉、五香雞腿*1、炒萵菜、馬鈴薯濃湯 <small>米粉+豬肉+高麗菜-炒 雞腿-滷 萵菜-炒 洋芋+洋蔥-煮</small>						4.2	2.2	1.4	1	0.1	2.3	180	673	
13	一	糙米飯	芋頭燒雞 <small>雞肉+芋頭+胡蘿蔔-燒</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+豬肉+高麗菜-煮</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	冬菜冬粉湯 <small>冬菜+冬粉-煮</small>		5.0	2.7	1.4	1		2.2	199	747	
14	二	有機白飯	咖哩肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>	小瓜甜不辣 <small>甜不辣+小黃瓜-炒</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜+紅蘿蔔-炒</small>	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+大骨-煮</small>		4.5	2.0	1.6	1		2.1	150	660	
15	三	什錦炒麵、酥炸魚丁、炒萵菜、海芽蛋花湯 <small>麵條+豬肉+高麗菜-炒 旗魚丁+地瓜-炸 萵菜-炒 海帶芽+蛋-煮</small>					時令水果	4.6	2.4	1.5	1		2.5	123	712	
16	四	蔬食餐：海苔飯、香菇蒸蛋、南瓜油豆腐、有機空心菜、義式田園湯、保久乳*1 <small>蛋+香菇-蒸 南瓜+油豆腐+紅棗-燒 有機空心菜-炒 大白菜+番茄+金針菇-煮</small>						4.5	2.0	1.6		1	2.0	150	745	
17	五	五穀飯	回鍋肉片 <small>豬肉+高麗菜+豆干片-炒</small>	胡瓜肉絲 <small>大黃瓜+豬肉-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜+木耳-炒</small>	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+大骨-煮</small>		4.0	2.1	2.0	1		2.2	165	647	
20	一	中秋節彈性放假														
21	二	中秋節 放假一天														
22	三	芝麻飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+胡蘿蔔+小黃瓜-炒</small>	茄汁豆干 <small>豆干+番茄+高麗菜-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	馬鈴薯濃湯 <small>洋芋+洋蔥-煮</small>		4.2	2.5	1.8	1	0.1	2.3	214	705	
23	四	糙米飯	砂鍋魚 <small>水鯊魚+油豆腐-蒸</small>	三色玉米 <small>玉米粒+豬肉+毛豆仁-炒</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜-炒</small>	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌-煮</small>		5.3	2.8	1.2	1		2.5	153	784	
24	五	燕麥飯	木須肉 <small>豬肉+木耳+蛋-炒</small>	冬瓜肉末 <small>冬瓜+豬肉+胡蘿蔔-燴</small>	炒油菜 <small>油菜+玉米粒-炒</small>	山藥大骨湯 <small>山藥+大骨-煮</small>		4.6	2.2	2.0	1		2.2	107	696	
27	一	薑黃飯	椒鹽魚塊 <small>石鱸魚丁+洋芋-炸</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜+魚丸+木耳-燴</small>	炒萵菜 <small>萵菜-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+金針菇+蛋-煮</small>		4.5	2.3	1.7	1		2.5	161	703	
28	二	蔬食餐：有機白飯、玉米蒸蛋、豆包炒高麗、有機小白菜、冬瓜山粉圓湯、保久乳*1 <small>蛋+玉米-蒸 高麗菜+豆包+胡蘿蔔-炒 有機小白菜-炒 冬瓜糖+山粉圓-煮</small>						4.2	1.9	1.4		1	2.1	134	716	
29	三	麵線糊、烤雞腿排*1、炒空心菜、紅豆包*1 <small>麵線+豬肉+筍絲-煮 雞排-烤 空心菜-炒</small>						5.0	2.2	1.2	1		2.0	94	695	
30	四	五穀飯	沙嗲肉片 <small>豬肉+高麗菜+胡蘿蔔-炒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋+番茄+洋芋-炒</small>	有機白苧菜 <small>有機白苧菜+香菇-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋-煮</small>		5.2	2.6	1.3	1	0.1	2.3	168	770	
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	5.5		2		2.5	775			

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)