

臺北市文山區萬芳國民小學110年1.2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(千卡)	
1/4	一	鮮蔬炒飯條、蒜香豬排*1、炒菠菜、酸辣湯 <small>飯條+肉絲+高麗菜-炒 豬里肌-滷 菠菜-炒 豆腐+筍絲+金針菇-煮</small>					時 令 水 果	4.5	2.2	1.6	1		2.5	127	693
5	二	有機白飯	鮮菇燉雞 <small>雞肉+香菇+胡蘿蔔-燉</small>	豆薯炒蛋 <small>蛋+豆薯+洋蔥-炒</small>	有機小白菜 <small>小白菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>		4.7	2.8	1.6	1	0.1	2.0	182	744
6	三	燕麥飯	泰式鮮蔬肉片 <small>豬肉+筍片+小黃瓜-炒</small>	綜合滷味 <small>豆干+百頁豆腐+玉米-滷</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜+胡蘿蔔-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑-煮</small>		4.4	2.3	1.9	1		2.1	315	683
7	四	五穀飯、酥炸烏魚丁、黃瓜魚丸、炒高麗菜、芹香蘿蔔湯、保久乳*1 <small>烏魚丁+地瓜-炸 大黃瓜+魚丸-燴 高麗菜-炒 蘿蔔+芹菜-煮</small>						5.0	2.3	1.9	1	1	2.6	371	897
8	五	糙米飯	玉米雞丁 <small>雞肉+玉米+洋芋-燒</small>	茄汁豆包 <small>豆包+高麗菜+番茄-燴</small>	炒小松菜 <small>小松菜-炒</small>	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌-煮</small>		5.2	3.4	1.3	1		2.0	122	802
11	一	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燉</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+月見+青豆仁-蒸</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	冬瓜山粉圓湯 <small>冬瓜糖+山粉圓-煮</small>		4.7	2.6	1.1	1		2.2	100	711
12	二	有機白飯	砂鍋魚 <small>水鯊魚丁+麵輪+大白菜-蒸</small>	炒四色 <small>玉米+豆干丁+小黃瓜-炒</small>	有機廣島菜 <small>廣島菜-炒</small>	豆薯大骨湯 <small>豆薯+大骨-煮</small>		4.0	3.7	2.1	1		2.0	166	760
13	三	五穀飯	沙嗲肉片 <small>豬肉+豆干片+高麗菜-炒</small>	香芋燒白菜 <small>大白菜+芋頭+胡蘿蔔-燒</small>	炒A菜 <small>A菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲-煮</small>		5.1	2.0	2.1	1		2.3	108	723
14	四	肉末玉米粥、五香雞腿*1、炒萵菜、芋泥包*1 <small>玉米+絞肉+高麗菜-煮 雞腿-滷 萵菜+金針菇-炒 芋泥包-蒸</small>						5.2	2.4	1.2	1		2.0	88	724
15	五	蔬食餐：海苔飯、南瓜炒蛋、洋蔥炒豆干、炒青江菜、黃瓜鮮菇湯、保久乳*1 <small>蛋+南瓜+青豆仁-炒 洋蔥+豆干+紅卜-炒 青江菜-炒 大黃瓜+鮑魚菇-煮</small>						4.9	1.9	1.7		1	2.5	504	791
18	一	糙米飯	糖醋魚 <small>旗魚丁+洋蔥-炸</small>	塔香海根 <small>海根+九層塔-燴</small>	炒油菜 <small>油菜+玉米粒-炒</small>	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+大骨-煮</small>		4.7	2.4	1.8	1		2.6	289	731
19	二	有機白飯	佛跳牆 <small>豬肉+芋頭+大白菜-燒</small>	蔥酥蒸蛋 <small>蛋+油蔥酥-蒸</small>	有機菠菜 <small>菠菜-炒</small>	青菜豆腐湯 <small>土白菜+豆腐-煮</small>		4.2	2.8	1.3	1		2.2	166	696
20	三	燕麥飯	甜椒雞丁 <small>雞肉+紅椒+青椒-燒</small>	銀芽炒三絲 <small>豆芽菜+肉絲+木耳-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+奶粉-煮</small>		5.9	2.2	1.0	1	0.1	2.0	225	768
2/18	四	薑黃飯	芋頭燒肉 <small>豬肉+芋頭-燒</small>	沙茶玉米 <small>玉米+絞肉+毛豆仁-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	番茄如意湯 <small>黃豆芽+番茄-煮</small>		5.7	2.0	1.4	1		2.1	135	739
19	五	麵線糊、香滷雞排*1、炒空心菜、銀絲捲*1 <small>紅麵線+肉絲+筍絲-煮 雞排-滷 空心菜-炒 銀絲捲-蒸</small>						4.0	2.2	1.2	1		2.4	94	643
20	六	芝麻飯	京醬豬柳 <small>豬肉+筍絲+紅椒-燒</small>	塔香炒蛋 <small>蛋+九層塔+豆薯-炒</small>	炒小白菜 <small>小白菜+香菇-炒</small>	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+大骨-煮</small>	4.0	2.6	2.0	1		2.5	151	698	
22	一	五穀飯	咖哩肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燴</small>	芹香雙絲 <small>黃豆芽+乾海絲+西芹-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	玉米段湯 <small>玉米+香菜-煮</small>	4.9	2.1	1.6	1		2.1	225	695	
23	二	有機白飯	蘿蔔燉雞 <small>雞肉+胡蘿蔔+白蘿蔔-燒</small>	青豆炒蛋 <small>蛋+青豆仁+豆薯-炒</small>	有機廣島菜 <small>廣島菜-炒</small>	紅豆湯圓湯 <small>紅豆+湯圓-煮</small>	5.5	2.7	1.6	1		2.5	158	800	
24	三	什錦炒米粉、香酥雞翅*1、炒菠菜、味噌豆腐湯 <small>細米粉+肉絲+豆芽菜-炒 雞翅-炸 菠菜-炒 豆腐+味噌-煮</small>					4.0	2.3	1.4	1		2.6	153	665	
25	四	蔬食餐：糙米飯、香菇蒸蛋、海結燒油腐、炒高麗菜、蔬菜鮮湯、保久乳*1 <small>蛋+香菇-蒸 油豆腐+海結+胡蘿蔔-燒 高麗菜+木耳-炒 大白菜+洋蔥+鮑魚菇-煮</small>					4.3	2.3	1.5		1	2.0	460	751	
26	五	燕麥飯	沙茶魚 <small>鯧魚丁+大白菜+胡蘿蔔-蒸</small>	回鍋干片 <small>豆干片+高麗菜+青椒-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍+大骨-煮</small>	4.3	3.2	1.8	1		2.2	269	745	
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)