

臺北市文山區萬芳國民小學110年3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)
2	二	有機白飯	海結燒肉 <small>豬肉+海結-燒</small>	蔥酥蒸蛋 <small>蛋+油蔥酥-蒸</small>	有機荷葉白菜 <small>荷葉白菜-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+筍絲+蛋-煮</small>		4.0	2.7	1.5	1		2.2	200	679
3	三	什錦炒飯條、蔥燒雞腿*1、炒青江菜、番茄如意湯 <small>飯條+肉絲+高麗菜-炒 雞腿+蔥-滷 青江菜-炒 黃豆芽+番茄-煮</small>						4.5	2.2	1.7	1		2.4	149	691
4	四	糙米飯	酥炸烏魚丁 <small>烏魚丁+地瓜-炸</small>	豆薯炒蛋 <small>蛋+豆薯+洋蔥-炒</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜+胡蘿蔔-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+奶粉-煮</small>		5.3	3.2	1.1	1	0.1	2.5	168	826
5	五	芝麻飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉+洋蔥+豆芽菜-炒</small>	海根干片 <small>豆干+海根-燴</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜-炒</small>	山藥大骨湯 <small>山藥+大骨-煮</small>		4.5	2.0	1.8	1		2.1	246	665
8	一	燕麥飯	粉蒸肉 <small>豬肉+地瓜-蒸</small>	銀芽炒三絲 <small>豆芽菜+肉絲+胡蘿蔔-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲-煮</small>		5.2	2.0	1.6	1		2.2	163	713
9	二	有機白飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮</small>	鮮蔬豆腸 <small>豆腸+高麗菜+青椒-炒</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>		4.0	2.7	2.0	1		2.2	118	692
10	三	海苔飯	紅燒魚 <small>署魚丁+麵輪+大白菜-蒸</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔+胡蘿蔔-燒</small>	炒萵菜 <small>大陸妹+玉米粒-炒</small>	黃芽蔬菜湯 <small>黃豆芽+高麗菜-煮</small>		3.8	2.2	2.3	1		2.0	251	639
11	四	蔬食餐：五穀飯、海芽蒸蛋、三色干丁、有機小白菜、紅豆麥片湯、保久乳*1 <small>蛋+海帶芽-蒸 豆干丁+玉米粒+毛豆仁-炒 有機小白菜-炒 紅豆+麥片-煮</small>						5.5	2.0	1.0		1	2.0	570	800
12	五	高麗菜鹹粥、香酥雞翅*1、炒蚵白菜、銀絲卷*1 <small>高麗菜+紅蘿蔔+絞肉-煮 三節翅-炸 蚵白菜-炒 銀絲卷-蒸</small>						5.7	1.9	1.4	1		2.3	130	740
15	一	五穀飯	蔥爆肉片 <small>豬肉+高麗菜+洋蔥-炒</small>	黃瓜魚丸 <small>胡瓜+魚丸+木耳-燴</small>	炒小白菜 <small>小白菜-炒</small>	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌-煮</small>	時令水果	4.3	1.8	2.1	1		2.1	171	643
16	二	有機白飯	椒鹽魚塊 <small>烏魚丁+洋芋-炸</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>蛋+胡蘿蔔+豆薯-炒</small>	有機廣島菜 <small>廣島菜-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍+大骨-煮</small>		4.5	2.9	1.5	1		2.5	137	743
17	三	茄汁義大利麵、迷迭香雞排*1、炒菠菜、馬鈴薯濃湯 <small>螺旋麵+絞肉+玉米粒-煮 雞排+迷迭香-滷 菠菜+香菇-炒 洋芋+胡蘿蔔-煮</small>						4.0	2.5	1.2	1	0.1	2.0	142	663
18	四	燕麥飯	香菇肉燥 <small>豬肉+筍丁+香菇-滷</small>	豆包炒高麗 <small>豆包+高麗菜+胡蘿蔔-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	青菜蛋花湯 <small>小白菜+蛋-煮</small>		4.6	2.7	2.1	1		2.0	169	727
19	五	薑黃飯	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>	如意海帶絲 <small>海帶絲+黃豆芽-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	豆薯大骨湯 <small>豆薯+大骨-煮</small>		4.0	1.9	2.2	1		2.0	259	628
22	一	炸醬麵、香茅豬排*1、炒油菜、義式田園湯 <small>麵條+絞肉+豆干丁-煮 豬排-炸 油菜-炒 大白菜+番茄+金針菇-煮</small>						4.5	2.3	1.6	1		2.5	243	700
23	二	有機白飯	麻油雞 <small>雞肉+杏鮑菇+米血-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+柴魚片-蒸</small>	有機小白菜 <small>小白菜-炒</small>	芋頭西米露 <small>芋頭+西谷米-煮</small>		5.6	2.8	1.2	1		2.2	162	791
24	三	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉+筍干+梅干菜-煮</small>	紹子豆腐 <small>豆腐+絞肉+高麗菜-燒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜+木耳-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>		5.0	2.5	1.5	1	0.1	2.0	325	740
25	四	燕麥飯、番茄香草雞、木耳炒蛋、有機蔬菜、芹香蘿蔔湯、保久乳*1 <small>雞肉+番茄+洋芋-燒 蛋+木耳+豆薯-炒 有機蔬菜-炒 白蘿蔔+芹菜-煮</small>						4.5	2.8	1.7		1	2.2	339	817
26	五	五穀飯	豆瓣魚 <small>署魚丁+大白菜+胡蘿蔔-蒸</small>	三杯油腐 <small>油豆腐+高麗菜+九層塔-燴</small>	炒菠菜 <small>菠菜-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+蛋-煮</small>		4.3	3.5	1.6	1		2.0	258	754
29	一	蔬食餐：燕麥飯、香菇蒸蛋、綜合滷味、炒萵菜、蔬菜鮮湯、保久乳*1 <small>蛋+香菇-蒸 豆干+百頁豆腐+海帶結-滷 大陸妹-炒 大白菜+洋蔥+金針菇-煮</small>					4.4	1.5	1.5		1.0	2.0	607	698	
30	二	有機白飯	洋芋燒肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-燒</small>	雙色玉米 <small>玉米+絞肉+毛豆仁-炒</small>	有機高麗菜 <small>高麗菜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>	5.1	2.4	1.2	1		2.1	100	722	
31	三	糙米飯	沙茶雞丁 <small>雞肉+豆薯+胡蘿蔔-燒</small>	竹筍炒肉絲 <small>筍絲+肉絲+胡蘿蔔-炒</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	冬菜冬粉湯 <small>高麗菜+冬菜+冬粉-煮</small>	4.6	1.9	2.2	1		2.2	110	679	
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)