

# 臺北市文山區萬芳國民小學110年4月份學校午餐菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	水果類	奶類	油脂類	鈣	熱量
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(mg)	(千卡)
1	四	五穀飯	蔥爆肉片 <small>豬肉+高麗菜+洋蔥-炒</small>	玉米肉末 <small>玉米+絞肉+胡蘿蔔-炒</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>		5.3	2.0	1.5	1		2.1	100	713
6	二	蔬食餐：有機白飯、海芽蒸蛋、茄汁豆干、有機荷葉白菜、冬瓜山粉圓湯、保久乳*1 <small>蛋+海帶芽-蒸 豆干+番茄+高麗菜-炒 有機荷葉白菜-炒 冬瓜糖+山粉圓-煮</small>						4.2	1.8	1.5		1	2.0	211	707
7	三	鮮蔬炒米粉、香滷雞腿*1、炒青江菜、黃瓜大骨湯 <small>米粉+肉絲+胡蘿蔔+木耳-炒 雞腿-滷 青江菜-炒 大黃瓜+大骨-煮</small>						4.0	2.1	1.7	1		2.5	127	653
8	四	燕麥飯	豆豉肉丁 <small>肉丁+白蘿蔔+豆豉-燒</small>	豆薯炒蛋 <small>蛋+豆薯+毛豆仁-炒</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜-炒</small>	羅宋湯 <small>洋芋+大白菜+番茄-煮</small>		4.4	2.7	1.8	1		2.5	145	728
9	五	薑黃飯	椒鹽魚塊 <small>薯魚+洋芋-炸</small>	螞蟻上樹 <small>絞肉+高麗菜+冬粉-燒</small>	炒油菜 <small>油菜+玉米粒-炒</small>	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+金針菇+胡蘿蔔-煮</small>		5.2	2.2	1.5	1		2.6	119	744
12	一	日式炒烏龍、黑胡椒豬排*1、炒小白菜、味噌豆腐湯 <small>烏龍麵+肉絲+高麗菜-炒 里肌肉片-滷 小白菜-炒 豆腐+味噌-煮</small>						4.0	2.3	1.6	1		2.5	2013	665
13	二	有機白飯	鹹酥雞 <small>雞肉+甜不辣+米血-炸</small>	油腐高麗 <small>油片絲+高麗菜+豆芽菜-炒</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜-炒</small>	玉米濃湯 <small>玉米+洋芋-煮</small>		5.3	2.9	1.5	1	0.1	2.6	146	818
14	三	糙米飯	沙嗲魚 <small>薯魚+麵輪+大白菜-蒸</small>	小瓜甜不辣 <small>甜不辣+小黃瓜-炒</small>	炒蚵白菜 <small>油菜+木耳-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+蛋-煮</small>		4.8	2.6	1.7	1		2.1	133	728
15	四	五穀飯、泰式打拋豬、日式蒸蛋、有機高麗菜、蘿蔔大骨湯、保久乳*1 <small>豬肉+豆干丁+洋蔥-炒 蛋+柴魚片-蒸 有機高麗菜-炒 白蘿蔔+大骨-煮</small>						4.3	2.9	1.5	1	1	2.2	255	865
16	五	燕麥飯	咖哩雞 <small>雞肉+胡蘿蔔+洋芋-煮</small>	香炒海茸 <small>海茸+肉絲-炒</small>	炒萵菜 <small>萵菜-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍+大骨-煮</small>		4.5	2.0	1.8	1		2.1	175	665
19	一	糙米飯	彩椒豬柳 <small>豬柳+豆芽菜+青椒-炒</small>	洋蔥炒豆干 <small>豆干+洋蔥+高麗菜-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜+金針菇-炒</small>	玉米大骨湯 <small>玉米+大骨-煮</small>	時令水果	4.7	2.4	1.5	1		2.3	243	710
20	二	有機白飯	蜜汁雞排 <small>雞排+白芝麻-燒</small>	洋芋炒蛋 <small>蛋+洋芋+胡蘿蔔-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	味噌蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+味噌-煮</small>		4.3	3.2	1.3	1		2.1	138	728
21	三	高麗菜鹹粥、酥炸魚丁、炒空心菜、芝麻包*1 <small>高麗菜+絞肉+胡蘿蔔-煮 烏魚丁+地瓜-炸 空心菜-炒 芝麻包-蒸</small>						4.0	2.3	1.4	1		2.5	84	660
22	四	芝麻飯	筍香肉燥 <small>豬肉+竹筍+麵輪-滷</small>	田園什錦 <small>玉米+絞肉+毛豆仁-炒</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+肉絲+冬粉-煮</small>		5.5	2.3	1.4	1		2.0	114	743
23	五	五穀飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+小黃瓜+洋蔥-炒</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜+魚丸-燴</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜-炒</small>	馬鈴薯濃湯 <small>洋芋+洋蔥-煮</small>		4.6	1.9	2.0	1	0.1	2.0	190	680
26	一	蔬食餐：海苔飯、蔥酥蒸蛋、海結燒油腐、炒A菜、鮮菇白菜湯、保久乳*1 <small>蛋+油蔥酥-蒸 油豆腐+海帶結+胡蘿蔔-燒 A菜-炒 大白菜+金針菇-煮</small>						4.2	2.3	1.4		1	2.0	248	742
27	二	有機白飯	檸檬香茅肉片 <small>豬肉+竹筍+杏鮑菇-炒</small>	炒四色 <small>玉米+豆干丁+毛豆仁-炒</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜-炒</small>	綠豆地瓜湯 <small>綠豆+地瓜-煮</small>		5.5	2.2	1.3	1		2.1	248	737
28	三	燕麥飯	香菇燉雞 <small>雞肉+香菇+胡蘿蔔-燉</small>	銀芽肉絲 <small>豆芽菜+肉絲+木耳-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌-煮</small>		4.3	2.5	1.8	1		2.1	182	688
29	四	糙米飯	豆瓣魚 <small>水鯊魚丁+油豆腐+大白菜-蒸</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋+南瓜+毛豆仁-炒</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜+胡蘿蔔-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+金針菇-煮</small>		4.7	3.6	1.3	1		2.2	185	791
30	五	什錦炒麵、香滷雞翅*1、炒油菜、番茄如意湯 <small>麵條+肉絲+高麗菜-炒 雞翅-滷 油菜-炒 番茄+黃豆芽-煮</small>						4.4	1.9	1.7	1		2.5	144	666
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	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)