

臺北市文山區萬興國民小學110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)		
								1-3年級	4-6年級	1	1	2	2.5	670	775		
1	三	燕麥飯	酥炸魚丁 <small>水鯊魚+地瓜-炸</small>	胡瓜肉絲 <small>大黃瓜+豬肉-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜+香菇-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+洋芋+奶粉-煮</small>	時令水果	5.2	2.2	1.4	1	0.1	2.5	150	752		
2	四	五穀飯	薑汁燒肉 <small>豬肉+綠豆芽+紅椒-燒</small>	番茄炒蛋 <small>蛋+番茄-炒</small>	有機廣島菜 <small>有機廣島菜-炒</small>	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐-煮</small>		4.1	2.9	1.4	1			2.3	178	703	
3	五	炸醬麵、香滷雞翅*1、炒蚵白菜、海芽蛋花湯 <small>麵條+豬肉+豆干丁-煮 雞肉-滷 蚵白菜-炒 海帶芽+雞蛋-煮</small>						4.5	2.5	1.1	1			2.3	283	694	
6	一	蔬食餐：海苔飯、香菇炒蛋、綜合滷味、炒萵菜、枸杞青木瓜湯、保久乳*1 <small>雞蛋+香菇+豆薯-炒 豆干+玉米+白蘿蔔-滷 萵菜-炒 青木瓜+枸杞+大骨-煮</small>						4.0	1.3	1.7		1		2.3	318	674	
7	二	有機白飯	糖醋魚 <small>旗魚丁+洋蔥-燴</small>	玉米肉末 <small>玉米粒+豬肉+毛豆仁-炒</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜+木耳-炒</small>	鮮菇蛋花湯 <small>大白菜+鮑魚菇+雞蛋-煮</small>		5.0	2.5	1.1	1			2.5	70	738	
8	三	竹筍鹹粥、烤雞腿排*1、炒油菜、饅頭*1 <small>竹筍+豬肉+紅卜-煮 雞肉-烤 油菜-炒 饅頭-蒸</small>						5.2	2.1	1.3	1			2.3	137	718	
9	四	糙米飯	粉蒸肉 <small>豬肉+地瓜-蒸</small>	油腐高麗 <small>油片絲+高麗菜-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	綠豆銀耳湯 <small>綠豆+銀耳-煮</small>		5.3	2.9	1.0	1			2.2	126	773	
10	五	燕麥飯	芋頭燒雞 <small>雞肉+芋頭+洋芋-燒</small>	花椰肉片 <small>白花椰菜+豬肉-炒</small>	炒菠菜 <small>菠菜-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>		4.7	2.0	1.9	1			2.3	97	690	
13	一	咖哩炒烏龍、鹹酥雞、炒空心菜、味噌海芽湯 <small>烏龍麵+豬肉+高麗菜-炒 雞肉+甜不辣+米血-炸 味噌+海帶芽-煮</small>						5.5	1.9	1.4	1			2.2	123	722	
14	二	有機白飯、蔥燒豬排、南瓜炒蛋、有機小松菜、榨菜肉絲湯、保久乳*1 <small>豬肉+蔥-滷 雞蛋+南瓜+毛豆仁-炒 有機小松菜-炒 榨菜+豬肉-煮</small>						4.1	2.6	1.0		1		2.2	116	756	
15	三	糙米飯	樹子蒸魚 <small>旗魚+白卜+紅椒-蒸</small>	醬爆干片 <small>豆干片+肉絲+洋蔥-炒</small>	燴絲瓜 <small>絲瓜+胡蘿蔔-燴</small>	蔬菜鮮湯 <small>大白菜+洋蔥+金針菇-煮</small>		4.3	2.4	1.8	1			2.3	165	690	
16	四	燕麥飯	沙茶雞丁 <small>雞肉+豆薯+胡蘿蔔-炒</small>	玉米蒸蛋 <small>雞蛋+玉米-蒸</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+竹筍+木耳-煮</small>		4.4	2.9	1.2	1			2.3	145	719	
17	五	五穀飯	鮮菇豬柳 <small>豬肉+綠豆芽+鮑魚菇-燒</small>	家常豆腐 <small>豆腐+高麗菜+木耳-煮</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜+大骨-煮</small>		4.1	2.1	1.9	1			2.3	157	656	
20	一	麥片飯	檸檬香茅肉片 <small>豬肉+竹筍+番茄-炒</small>	扁蒲肉絲 <small>扁蒲+肉絲-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	蘿蔔玉米湯 <small>白卜+玉米+大骨-煮</small>		4.4	1.8	2.0	1			2.4	102	661	
21	二	海苔有機白飯、木耳炒蛋、烤麩高麗、有機菠菜、紅豆湯圓湯、保久乳*1 <small>雞蛋+木耳+豆薯-炒 烤麩+高麗菜+胡蘿蔔-炒 有機菠菜-炒 紅豆+湯圓-煮</small>						5.4	1.3	1.6		1		2.4	76	848	
22	三	燕麥飯	山藥燒雞 <small>雞肉+山藥-燒</small>	芹香雙絲 <small>黃豆芽+海帶絲+芹菜-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜-炒</small>	竹筍湯 <small>竹筍+大骨-煮</small>		4.6	2.3	1.6	1			2.3	218	698	
23	四	薑黃飯	酥炸烏魚丁 <small>烏魚+洋芋-炸</small>	關東煮 <small>玉米+黑輪+白卜-煮</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜+金針菇-炒</small>	番茄豆腐湯 <small>番茄+豆腐-煮</small>		4.7	2.0	1.2	1			2.5	135	682	
24	五	茄汁義大利麵、香烤雞腿*1、雙色花椰、馬鈴薯濃湯 <small>義大利麵+豬肉+洋蔥-煮 雞肉-烤 花椰菜-燙 洋芋+洋蔥-煮</small>						4.0	2.2	1.1	1	0.1		2.4	94	656	
27	一	糙米飯	京醬豬柳 <small>豬肉+洋蔥+小黃瓜-炒</small>	豆包炒白菜 <small>大白菜+豆包+胡蘿蔔-炒</small>	炒A菜 <small>A菜-炒</small>	山藥大骨湯 <small>山藥+洋芋+大骨-煮</small>		4.7	2.1	1.8	1			2.3	82	696	
28	二	有機白飯	咖哩雞 <small>雞肉+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>	青紅玉米 <small>玉米粒+紅椒+豬肉-炒</small>	有機青松菜 <small>有機青松菜-炒</small>	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔+魚丸-煮</small>		5.0	2.3	1.2	1			2.3	176	716	
29	三	芝麻飯	瓜仔蒸肉 <small>豬肉+豆腐+碎花瓜-蒸</small>	鮮燴冬瓜 <small>冬瓜+胡蘿蔔+木耳-燴</small>	炒小白菜 <small>小白菜-炒</small>	海帶大骨湯 <small>海帶結+大骨-煮</small>		4.0	2.0	1.9	1			2.2	185	637	
30	四	五穀飯	豆乳雞 <small>雞肉+甜不辣-炸</small>	胡蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+胡蘿蔔-炒</small>	有機福山萵苣 <small>有機福山萵苣+玉米粒-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄+洋蔥+大白菜-煮</small>		4.3	2.6	1.3	1			2.5	65	701	
31	五	元旦補假一天															
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	

味安美食股份有限公司 地址：新北市土城區亞洲路20號 營養師：廖英琇 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。另可下載教育部校園食材登錄平台APP查閱每日午餐菜色

◎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)