

# 臺北市文山區萬興國民小學111年1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)
1/3	一	燕麥飯	酥炸魚丁 <small>水鯊魚丁+地瓜-炸</small>	黃瓜魚丸 <small>大黃瓜+魚丸+木耳-炒</small>	炒高麗菜 <small>高麗菜+胡蘿蔔-炒</small>	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+大骨+芹菜-煮</small>		4.9	2.1	1.6	1		2.5	134	713
4	二	有機白飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉+胡蘿蔔+白蘿蔔-燒</small>	洋蔥炒蛋 <small>蛋+洋蔥-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	羅宋湯 <small>番茄+洋芋+大白菜-煮</small>		3.8	2.6	1.8	1		2.2	138	665
5	三	鮮蔬炒板條、蒜香豬排*1、炒蚵白菜、酸辣湯 <small>板條+豬肉+綠豆芽-煮 豬里肌-滷 蚵白菜-炒 豆腐+筍絲+胡蘿蔔-煮</small>						3.3	2.1	1.3	1		2.3	138	585
6	四	五穀飯	麻油雞 <small>雞肉+玉米段+高麗菜-煮</small>	日式蒸蛋 <small>蛋+柴魚片-蒸</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>		4.2	3.1	1.2	1		2.2	127	716
7	五	糙米飯	馬鈴薯燉肉 <small>豬肉+洋芋+胡蘿蔔-煮</small>	茄汁豆包 <small>豆包+番茄+高麗菜-炒</small>	炒菠菜 <small>菠菜-炒</small>	味噌海芽湯 <small>海帶芽+味噌-煮</small>		4.8	3.4	1.4	1		2.2	101	785
10	一	燕麥飯	醬爆雞丁 <small>雞肉+洋蔥+小黃瓜-炒</small>	銀芽炒三絲 <small>綠豆芽+肉絲+木耳-炒</small>	炒A菜 <small>A菜-炒</small>	蔬菜鮮湯 <small>大白菜+洋蔥+金針菇-煮</small>		4.3	2.3	1.9	1		2.2	104	680
11	二	什錦飯、椒鹽魚片*1、有機廣島菜、大滷湯 <small>有機白飯+豬肉+高麗菜+香菇-炒 水鯊魚片-炸 有機廣島菜-炒 豆腐+蛋+金針菇-煮</small>						3.8	2.5	1.3	1		2.5	131	659
12	三	五穀飯	沙嗲肉片 <small>豬肉+高麗菜-炒</small>	西芹炒豆干 <small>豆干片+西芹-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜+香菇-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+冬粉+肉絲-煮</small>		4.5	2.2	1.5	1		2.3	192	681
13	四	糙米飯	香菇燉雞 <small>雞肉+香菇+胡蘿蔔+白蘿蔔-煮</small>	玉米肉末 <small>玉米+豬肉-炒</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜-炒</small>	番茄如意湯 <small>番茄+黃豆芽-煮</small>		5.4	2.3	1.4	1		2.2	95	745
14	五	蔬食餐：海苔飯、毛豆炒蛋、彩椒豆腸、炒青江菜、芋香西谷米、保久乳*1 <small>蛋+毛豆-炒 豆腸+高麗菜+彩椒-炒 青江菜-炒 芋頭+西谷米-煮</small>						4.5	2.3	1.1		1	2.2	338	764
17	一	高麗菜鹹粥、烤雞腿*1、炒油菜、奶皇包 <small>高麗菜+豬肉+香菇-煮 雞腿-烤 油菜-炒 奶皇包-蒸</small>					時令水果	4.0	2.1	1.3	1		2.3	115	634
18	二	有機白飯	海結燒肉 <small>豬肉+海帶結+白蘿蔔-煮</small>	蔥酥蒸蛋 <small>雞蛋+油蔥酥-蒸</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣+玉米粒-炒</small>	青菜豆腐湯 <small>豆腐+小白菜-煮</small>		3.8	2.8	1.3	1		2.2	169	668
19	三	燕麥飯	糖醋魚 <small>旗魚+洋蔥+鳳梨-燴</small>	毛豆干丁 <small>豆干丁+毛豆-炒</small>	炒菠菜 <small>菠菜-炒</small>	結頭菜湯 <small>結頭菜+大骨-煮</small>		4.3	3.3	1.3	1		2.5	434	754
20	四	薑黃飯	泰式鮮蔬肉片 <small>豬肉+竹筍+小黃瓜+高麗菜-炒</small>	南瓜肉末 <small>南瓜+絞肉-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	黃瓜大骨湯 <small>大黃瓜+大骨-煮</small>		4.5	2.0	1.4	1		2.3	105	663
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

111/01/06更新 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。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)