

臺北市文山區萬興國民小學111年4月份學校午餐菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀雜類(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)	
1	五	麥片飯	蔥爆雞丁 雞肉+洋蔥+蔥-炒	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	炒小白菜 炒小白菜	黃芽蔬菜湯 黃豆芽+高麗菜-煮	時令水果	4.1	2.9	1.7	1		2.3	150	711	
6	三	燕麥飯	沙茶肉片 豬肉+青椒+紅蘿蔔-炒	家常豆腐 豆腐+高麗菜-燒	炒青江菜 青江菜+香菇-炒	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+大骨-煮		4.3	2.4	1.7	1		2.3	183	687	
7	四	海苔飯	椒鹽魚丁 水鯊魚+地瓜-炸	蕃茄炒蛋 蛋+蕃茄-炒	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜-炒	蔬菜鮮湯 大白菜+洋蔥+金針菇-煮		4.3	2.9	1.5	1		2.5	146	729	
8	五	高麗菜鹹粥、烤雞腿排*1、炒蚵白菜、鮮肉包*1、保久乳*1 高麗菜+豬肉+香菇-煮 雞腿排-烤 蚵白菜-炒 鮮肉包-蒸							3.6	2.3	1.3		1	2.3	218	843
11	一	糙米飯	蘿蔔燒肉 豬肉+紅蘿蔔+白蘿蔔-燒	花椰肉片 花椰菜+豬肉-炒	有機福山萵苣 有機福山萵苣-炒	酸辣湯 豆腐+筍絲+蛋-煮		4.3	2.2	2.3	1		2.2	112	683	
12	二	鮮蔬咖哩燴飯、香滷雞翅*1、有機高麗菜、薑絲冬瓜湯 有機白飯+豬肉+洋芋+紅蘿蔔-燴 雞翅-滷 有機高麗菜+木耳-炒 冬瓜+薑絲-煮							4.3	2.1	1.3	1		2.2	85	650
13	三	五穀飯	酥炸魚片*1 旗魚-炸	黃瓜肉絲 黃瓜+豬肉-炒	炒A菜 A菜-炒	海芽蛋花湯 海帶芽+蛋-煮		4.1	2.5	1.5	1		2.5	91	685	
14	四	燕麥飯	照燒雞丁 雞肉+馬鈴薯-燒	綜合滷味 黑輪+豆干+白蘿蔔-滷	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜-炒	芋頭西米露 芋頭+西谷米+椰漿-煮		5.8	2.6	1.2	1		2.2	248	894	
15	五	蔬食餐：紅藜飯、香菇蒸蛋、芹菜炒豆干、炒地瓜葉、豆腐羹湯、保久乳*1 蛋+香菇-蒸 豆干+西芹+木耳-炒 地瓜葉-炒 豆腐+紅蘿蔔+金針菇-煮							3.9	2.0	1.3		1	2.2	485	837
18	一	茄汁義大利麵、蒜香豬排*1、有機青松菜、青菜蛋花湯 義大利麵+豬肉+洋蔥-煮 豬排+花椰菜+洋芋-滷 有機青松菜-炒 小白菜+蛋-煮							3.5	2.3	1.7	1		2.2	130	619
19	二	有機白飯	紅燒魚 水鯊魚+洋蔥+甜椒-炸	小瓜甜不辣 甜不辣+小黃瓜-炒	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜+金針菇-炒	蘿蔔丸片湯 白蘿蔔+魚丸-煮		4.0	2.9	1.7	1		2.5	148	713	
20	三	芝麻飯	海結燒肉 豬肉+海帶結-煮	鮮蔬豆包 高麗菜+豆包-炒	炒本島萵苣 本島萵苣-炒	黃瓜大骨湯 黃瓜+大骨-煮		4.0	2.7	1.9	1		2.2	129	689	
21	四	蔬食餐：糙米飯、木耳炒蛋、毛豆炒干丁、有機油江菜、蕃茄如意湯、保久乳*1 蛋+木耳-炒 毛豆+豆干-炒 有機油江菜-炒 黃豆芽+蕃茄-煮							4.3	2.4	1.3		1	2.2	325	895
22	五	胚芽飯	鮮菇燉雞 雞肉+杏鮑菇+紅蘿蔔-煮	豆薯炒肉絲 豬肉+豆薯-炒	炒菠菜 菠菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮		4.3	2.6	1.8	1		2.2	135	700	
25	一	五穀飯	樹子蒸魚 水鯊魚+白蘿蔔+樹子-蒸	絲瓜炒蛋 蛋+絲瓜-炒	有機福山萵苣 有機福山萵苣-炒	珍菇蒲瓜湯 金針菇+蒲瓜-煮		4.1	2.7	1.7	1		2.2	90	691	
26	二	海苔 有機白飯	紅糟雞 雞肉+米血-炸	南瓜肉末 南瓜+豬肉-蒸	有機小松菜 有機小松菜-炒	鮮菇濃湯 大白菜+洋芋+奶粉-煮		5.3	2.3	1.2	1	0.1	2.5	137	761	
27	三	糙米飯	京醬豬柳 豬肉+洋蔥-炒	日式蒸蛋 蛋+柴魚片-蒸	炒蚵白菜 蚵白菜-炒	結頭菜湯 結頭菜+大骨-煮		4.3	2.7	1.5	1		2.2	118	700	
28	四	炒米粉、烤雞腿*1、有機高麗菜、綠豆麥片湯 米粉+豬肉-炒 雞腿-烤 有機高麗菜-炒 綠豆+麥片-煮							4.3	2.1	1.3	1		2.3	86	759
29	五	麥片飯	瓜仔蒸肉 豬肉+南瓜+豆腐-蒸	黃瓜丸片 大黃瓜+魚丸-炒	炒青江菜 青江菜+紅蘿蔔-炒	味噌海芽湯 海帶芽+味噌-煮		4.1	2.1	1.8	1		2.2	233	696	
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

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)