

臺北市文山區萬興國民小學111年5月份學校午餐菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	營養成分							
								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	一	燕麥飯、糖醋魚、雙色玉米、有機黑葉白菜、味噌豆腐湯、保久乳*1 <small>水鯊魚+洋葱+洋芋-炸 玉米粒+絞肉+毛豆-炒 有機黑葉白菜-炒 味噌+豆腐-煮</small>						5.3	2.6	1.0	0	1	2.5	141	854
3	二	海苔有機白飯	鮮蔬豬柳 <small>豬肉+杏鮑菇+豆芽-炒</small>	南瓜炒蛋 <small>蛋+南瓜-炒</small>	有機油江菜 <small>有機油江菜+胡蘿蔔-炒</small>	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲-煮</small>		4.1	2.6	1.6	1	0	2.2	94	681
4	三	鮮筍粥、烤雞腿排*1、炒青江菜、芝麻包*1 <small>竹筍+豬肉+紅蘿蔔-煮 雞腿排-烤 青江菜-炒 芝麻包-蒸</small>						5.2	3.3	1.3	1	0	2.3	102	808
5	四	糙米飯	匈牙利燉肉 <small>豬肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	蔥酥蒸蛋 <small>蛋+油蔥酥-蒸</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜-炒</small>	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+大骨-煮</small>		4.6	2.6	1.3	1	0	2.2	95	709
6	五	五穀飯	沙茶雞丁 <small>雞肉+豆薯+紅蘿蔔-炒</small>	銀芽炒三絲 <small>豆芽+豬肉+木耳-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	黃瓜針菇湯 <small>大黃瓜+金針菇-煮</small>		4.3	2.8	2.0	1	0	2.2	147	720
9	一	蔬食餐：胚芽飯、紅蘿蔔炒蛋、回鍋干片、有機小白菜、味噌海芽湯、保久乳*1 <small>蛋+紅蘿蔔-炒 豆干片+高麗菜+青椒-炒 有機小白菜-炒 味噌+海帶芽-煮</small>						4.0	2.1	1.6	0	1	2.2	251	727
10	二	有機白飯	酥炸魚片*1 <small>水鯊魚片-炸</small>	什錦燴飯 <small>高麗菜+豬肉+紅蘿蔔-煮</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜-炒</small>	青菜蛋花湯 <small>小白菜+雞蛋-煮</small>		3.9	2.5	1.7	1	0	2.5	104	676
11	三	糙米飯	沙嗲肉片 <small>豬肉+高麗菜-炒</small>	黃瓜丸片 <small>大黃瓜+貢丸片-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜+香菇-炒</small>	珍菇蒲瓜湯 <small>金針菇+蒲瓜-煮</small>		4.6	2.1	2.2	1	0	2.3	121	698
12	四	紅藜飯	洋芋燒雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-燒</small>	竹筍炒三絲 <small>竹筍+豆干+肉絲-炒</small>	有機白莧菜 <small>有機白莧菜-炒</small>	黃芽蔬菜湯 <small>黃豆芽+高麗菜-煮</small>		4.1	2.2	1.9	1	0	2.2	90	659
13	五	日式炒烏龍、紅燒肉、炒空心菜、綠豆薏仁湯 <small>烏龍麵+豬肉+花枝-炒 豬肉+紅蘿蔔+白蘿蔔-煮 空心菜-炒 綠豆+薏仁-煮</small>						3.2	2.4	1.8	1	0	2.3	118	613
16	一	五穀飯、咕咾肉、油腐高麗、有機空心菜、冬瓜魚丸湯、產銷履歷豆漿*1 <small>豬肉+青椒+甜椒-炸 油豆腐+高麗菜-炒 有機空心菜-炒 冬瓜+魚丸-煮</small>						4.3	2.4	1.9	0	0	2.5	206	641
17	二	紅藜有機白飯	香草雞 <small>雞肉+馬鈴薯+洋葱-煮</small>	木耳炒蛋 <small>蛋+木耳-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	南瓜濃湯 <small>南瓜+奶粉-煮</small>	水果	4.5	2.9	1.2	1	0.1	2.2	145	737
18	三	夏威夷炒飯、薑汁燒肉、炒青江菜、竹筍珍菇湯 <small>蛋+三色豆+鳳梨-炒 豬肉+豆芽-炒 青江菜-炒 竹筍+金針菇-煮</small>						3.7	2.2	1.8	1	0	2.3	111	639
19	四	麥片飯	烤雞腿*1 <small>雞腿-烤</small>	小黃瓜炒豆包 <small>小黃瓜+豆包+紅蘿蔔-炒</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜+木耳-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+蛋-煮</small>		4.3	3.2	1.3	1	0	2.3	157	737
20	五	燕麥飯	豆瓣魚 <small>旗魚丁+高麗菜+甜椒-蒸</small>	京燒豆腐 <small>豆腐+豬肉+紅蘿蔔-燒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+肉絲+冬粉-煮</small>		4.2	2.9	1.4	1	0	2.2	170	706
23	一	糙米飯	梅干扣肉 <small>豬肉+筍干+梅干菜-煮</small>	花椰肉片 <small>花椰菜+肉片-炒</small>	有機小白菜 <small>有機小白菜-炒</small>	酸辣湯 <small>豆腐+胡蘿蔔+木耳-煮</small>		4.3	2.2	2.1	1	0	2.2	264	678
24	二	蔬食餐：有機白飯、洋葱炒蛋、炒三色、有機油江菜、冬瓜山粉圓湯、保久乳*1 <small>蛋+洋葱-炒 毛豆+豆干丁+紅蘿蔔-炒 有機油江菜-炒 山粉圓+冬瓜糖-煮</small>						4.0	2.3	1.2	0	1	2.2	296	732
25	三	麥片飯	鮮筍燒雞 <small>雞肉+竹筍+紅蘿蔔-燒</small>	絲瓜豆腐 <small>絲瓜+豆腐-煮</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	蘿蔔丸片湯 <small>白蘿蔔+魚丸-煮</small>		4.1	2.4	2.1	1	0	2.2	154	679
26	四	胚芽飯	酥炸魚丁 <small>水鯊魚丁+地瓜-炸</small>	香菇蒸蛋 <small>蛋+香菇-蒸</small>	有機山菠菜 <small>有機山菠菜-炒</small>	義式田園湯 <small>高麗菜+蕃茄+洋葱-煮</small>		4.6	2.9	1.1	1	0	2.5	103	740
27	五	什錦炒飯條、香滷豬排*1、炒莧菜、豆薯大骨湯 <small>飯條+豬肉+高麗菜-炒 豬排-滷 莧菜+金針菇 豆薯+大骨-煮</small>						4.5	2.2	1.6	1	0	2.3	155	684
30	一	芝麻飯	蔥爆雞丁 <small>雞肉+小黃瓜+蔥-炒</small>	田園什錦 <small>玉米粒+豆干丁+紅蘿蔔</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜-炒</small>	青木瓜大骨湯 <small>青木瓜+大骨-煮</small>		4.8	3.0	1.5	1	0	2.2	190	758
31	二	有機白飯	泰式打拋豬 <small>豬肉+番茄+洋葱-炒</small>	關東煮 <small>黑輪+白蘿蔔+油豆腐-煮</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜-炒</small>	絲瓜冬粉湯 <small>絲瓜+粉絲-煮</small>		5.0	2.1	1.6	1	0	2.2	168	707
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	1	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：林沛真 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)