

# 臺北市文山區萬興國民小學111年6月份學校午餐菜單

日期	星期	主食	副食			湯	水果	全穀雜類	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)	(仟卡)	
1	三	遠距上課														
2	四	遠距上課														
3	五	端午佳節放假一天														
6	一	胚芽飯	泡菜燒肉 <small>豬肉+韓式泡菜-炒</small>	香烤雙薯 <small>地瓜+馬鈴薯-烤</small>	有機山菠菜 <small>有機山菠菜-炒</small>	蕃茄蛋花湯 <small>番茄+蛋-煮</small>		4.8	2.2	1.2	1	0	2.3	92	678	
7	二	有機白飯	酥炸咖哩魚 <small>水鯊魚丁+紅蘿蔔+馬鈴薯-炸</small>	茄汁丼飯 <small>蛋+絞肉+玉米+番茄醬-炒</small>	有機小松菜 <small>有機小松菜-炒</small>	綠豆薏仁湯 <small>綠豆+小薏仁-煮</small>		5.3	2.7	1.0	1	0	2.5	134	748	
8	三	糙米飯	迷迭香豬排*1 <small>豬肉+迷迭香粉-烤</small>	如意海帶絲 <small>乾海絲+綠豆芽-炒</small>	炒青江菜 <small>青江菜+金針菇-炒</small>	高麗菜冬粉湯 <small>高麗菜+冬粉-煮</small>		4.6	2.3	1.2	1	0	2.3	206	668	
9	四	海苔飯、馬鈴薯絲炒蛋、油腐肉末、有機小白菜、三絲羹、保久乳*1 <small>蛋+馬鈴薯-炒 油豆腐+絞肉-炒 有機小白菜-炒 筍絲+紅蘿蔔+濕木耳-煮</small>						3.9	2.1	1.6	0	1	2.4	233	696	
10	五	麵疙瘩、三杯雞、炒油菜、青菜豆腐湯 <small>麵疙瘩+絞肉+蝦米-炒 雞肉+米血-炒 油菜-炒 青菜+豆腐-煮</small>						3.2	2.8	1.6	1	0	2.4	180	650	
13	一	五穀飯	洋蔥豬柳 <small>豬肉+洋蔥-炒</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜+豆皮-炒</small>	有機白莧菜 <small>有機白莧菜+香菇-炒</small>	金菇肉絲湯 <small>金針菇+肉絲-煮</small>		4.6	2.6	2.2	1	0	2.3	94	714	
14	二	麥片有機白飯、芋頭燒雞、玉米炒蛋、有機黑葉白菜、蘿蔔貢丸湯、保久乳*1 <small>雞肉+芋頭-燒 蛋+玉米-炒 有機黑葉白菜-炒 白蘿蔔+小貢丸-煮</small>						5.0	3.1	1.2	0	1	2.3	132	831	
15	三	芝麻飯	蒜香魚丁 <small>水鯊魚+地瓜-炸</small>	金絲大瓜 <small>大黃瓜+金針菇-炒</small>	炒空心菜 <small>空心菜-炒</small>	大滷湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+蛋-煮</small>		4.4	2.5	2.0	1	0	2.5	130	709	
16	四	燕麥飯	沙嗲雞腿排*1 <small>雞腿排+沙茶醬+咖哩粉-烤</small>	三色筍絲 <small>筍絲+紅蘿蔔+木耳-炒</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜-炒</small>	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+蛋-煮</small>		4.0	3.1	1.6	1	0	2.4	96	703	
17	五	泰式炒河粉、粉蒸肉、炒蚵白菜、酸菜肉絲湯 <small>粉條+肉絲+高麗菜-炒 豬肉+地瓜-蒸 蚵白菜-炒 酸菜+肉絲-煮</small>					水果	4.6	2.1	1.4	1	0	2.3	147	664	
20	一	糙米飯	黑胡椒雞丁 <small>雞肉+洋蔥+黑胡椒-炒</small>	肉末蒸蛋 <small>蛋+絞肉-蒸</small>	有機空心菜 <small>有機空心菜+筍絲-炒</small>	山藥排骨湯 <small>山藥+排骨-煮</small>		4.7	3.4	1.0	1	0	2.3	98	758	
21	二	有機白飯	橙汁魚片*1 <small>水鯊魚+柳橙汁-炸</small>	洋芋肉絲 <small>馬鈴薯+肉絲-炒</small>	有機荷葉白菜 <small>有機荷葉白菜-炒</small>	黃瓜鮮菇湯 <small>大黃瓜+杏鮑菇-煮</small>		4.5	2.1	1.4	1	0	2.5	102	666	
22	三	高麗菜鹹粥、蔥爆豬柳、炒油菜、鮮筍包*1 <small>高麗菜+絞肉+香菇-煮 豬肉+綠豆芽-炒 油菜-炒 鮮肉包-蒸</small>						3.4	2.1	1.8	1	0	2.3	141	657	
23	四	胚芽飯	咖哩雞 <small>雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮</small>	番茄高麗 <small>番茄+高麗菜-煮</small>	有機白莧菜 <small>有機白莧菜-炒</small>	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜+魚丸-煮</small>		4.2	2.2	2.2	1	0	2.3	132	664	
24	五	五穀飯、香菇蒸蛋、醬爆干片、炒青江菜、蔬菜鮮湯、保久乳*1 <small>蛋+香菇-蒸 豆干片+綠豆芽-炒 青江菜-炒 小白菜+洋蔥+金針菇-煮</small>						4.3	2.2	1.4	0	1	2.2	279	718	
27	一	小米飯	鹹酥雞 <small>雞肉+米血-炸</small>	鮮蔬肉片 <small>豬肉+高麗菜+紅蘿蔔-炒</small>	有機油江菜 <small>有機油江菜+杏鮑菇-炒</small>	海芽蛋花湯 <small>乾海芽+蛋-煮</small>		3.6	2.5	1.5	1	0	2.5	93	659	
28	二	有機白飯、味噌魚、洋蔥炒蛋、有機空心菜、芋頭紫米奶、產銷履歷豆漿*1 <small>水鯊魚丁+味噌-煮 蛋+洋蔥-炒 有機空心菜-炒 芋頭+紫米+奶粉-煮</small>						4.5	3.1	1.4	0	0.1	2.3	149	710	
29	三	什錦炒麵、香滷雞翅*1、炒高麗菜、金菇扁蒲湯 <small>黃油麵+肉絲+綠豆芽-炒 三節翅-滷 有機空心菜-炒 扁蒲+金針菇-煮</small>						3.1	3.0	1.7	1	0	2.4	98	774	
30	四	糙米飯	醬香海陸 <small>花枝+豬肉+綠花椰-炒</small>	毛豆炒干丁 <small>毛豆仁+豆乾丁-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	蘿蔔甜不辣湯 <small>白蘿蔔+甜不辣-煮</small>		4.4	3.6	1.4	1	0	2.3	339	763	
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：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)