

臺北市文山區萬興國民小學112年12月份學校午餐菜單

日期	星期	主 食	副 食			湯	附餐	全穀種類(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)
12/1	週五	小米飯	普羅旺斯燉肉 <small>肉丁+洋芋+黑胡椒+油</small>	※豆包燴三絲 <small>鮮筍絲+豆包+溫木耳-炒</small>	★蝦醬高麗 <small>高麗菜+蝦醬+蒜末-炒</small>	肉骨茶湯 <small>白蘿蔔+排骨+肉骨茶包-煮</small>	水果	4.0	3.2	1.6	1.0	0.0	2.3	83	704
12/4	週一	糙米飯	三杯雞 <small>雞胸丁+紅蘿蔔+雞腿丁-炒</small>	黃瓜肉絲 <small>小黃瓜+肉絲-炒</small>	◆有機小松菜 <small>有機小松菜+玉米-炒</small>	◎馬鈴薯濃湯 <small>洋芋+冷凍綠花椰+奶粉+洋蔥-煮</small>	水果	4.1	2.5	1.8	1.0	0.3	2.6	206	730
12/5	週二	▲芝麻有機白飯	★茄汁魚片*1 <small>水蜜桃片+木耳絲+番茄醬-燒</small>	●海苔蒸蛋 <small>雞蛋+乾海苔-蒸</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣-炒</small>	※味噌豆腐湯 <small>豆腐+洋蔥+柴魚片+味噌-煮</small>	※履歷豆奶	3.5	3.5	1.0	0.0	0.0	2.6	165	697
12/6	週三	咖哩炒烏龍	彩椒雞丁 <small>雞胸丁+雞腿丁+彩椒+南瓜-炒</small>	豆薯雙絲 <small>豆薯+木耳</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	黃芽蔬菜湯 <small>黃豆芽+高麗菜+大骨-煮</small>	水果	3.4	2.1	2.2	1.0	0.0	2.4	129	604
12/7	週四	紅豆飯	京都排骨 <small>肉丁+糖排骨丁+洋芋+青椒-燒</small>	奶油椰菜 <small>肉絲+洋蔥+紅蘿蔔+白花椰-燴</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	◆玉米蘿蔔湯 <small>玉米粒+白蘿蔔+大骨-煮</small>		4.3	2.3	1.8	1.0	0.0	2.4	127	673
12/8	週五	海苔飯	蔥爆雞丁 <small>雞胸丁+洋蔥-炒</small>	白菜年糕 <small>年糕片+大白菜+紅蘿蔔-燒</small>	炒福山萵苣 <small>福山萵苣-炒</small>	冬瓜魚丸湯 <small>冬瓜+魚丸+薑絲</small>	◎保久乳	4.5	2.3	1.7	1.0	0.0	2.3	161	679
12/11	週一	▲芝麻飯	●醬油蒸蛋 <small>雞蛋+醬油-蒸</small>	※鮮蔬豆包 <small>高麗菜+豆包+紅蘿蔔-炒</small>	有機味美菜 <small>有機味美菜-炒</small>	※番茄豆腐湯 <small>豆腐+蕃茄+大白菜-煮</small>		3.5	2.2	1.2	0.0	0.8	2.4	359	713
12/12	週二	▲香鬆有機白飯	椒鹽雞翅*1 <small>三節翅+白胡椒-炸</small>	泡菜燒肉 <small>肉片+韓式泡菜+大白菜-燒</small>	有機荷蘭白菜 <small>有機荷蘭白菜+紅蘿蔔-炒</small>	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+肉絲-煮</small>	水果	3.5	2.7	1.5	1.0	0.0	2.2	140	632
12/13	週三	燕麥飯	★豆瓣魚丁 <small>鱈魚丁+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-燒</small>	洋蔥炒肉絲 <small>洋蔥+肉絲+溫木耳-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	珍菇白菜湯 <small>大白菜+金針菇+大骨-煮</small>		3.9	2.4	1.9	1.0	0.0	2.2	113	645
12/14	週四	紫米飯	▲腰果雞丁 <small>雞胸丁+雞腿丁+杏鮑菇-炒</small>	●絲瓜燴蛋 <small>雞蛋+絲瓜-蒸</small>	有機福山萵苣 <small>有機福山萵苣-炒</small>	關東煮湯 <small>白蘿蔔+甜不辣+紅蘿蔔-煮</small>	水果	3.8	2.9	1.8	1.0	0.0	2.7	134	693
12/15	週五	什錦炒米粉	蒜香豬排*1 <small>里肌肉片+蒜末-油</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜+紅蘿蔔-燒</small>	炒青江菜 <small>青江菜-炒</small>	◎馬鈴薯山藥雞湯 <small>馬鈴薯+山藥+雞丁-煮</small>		4.0	2.4	2.1	1.0	0.0	2.5	121	675
12/18	週一	五穀飯	▲蜜汁雞腿排*1 <small>雞腿排+白芝麻-烤</small>	青花肉絲 <small>肉絲+青花椰+紅蘿蔔-炒</small>	有機廣島菜 <small>有機廣島菜+黑木耳-炒</small>	金菇大骨湯 <small>扁擔+金針菇+大骨-煮</small>	水果	3.7	2.1	2.0	1.0	0.0	2.3	135	617
12/19	週二	◆●醬香肉絲炒飯	鮮筍炒肉片 <small>鮮筍片+肉片+紅蘿蔔+溫木耳-炒</small>	黑椒豆芽 <small>綠豆芽+西芹-炒</small>	有機高麗菜 <small>有機高麗菜-炒</small>	紅豆湯圓湯 <small>紅豆+湯圓-煮</small>		4.8	2.2	2.1	1.0	0.0	2.3	164	699
12/20	週三	糙米飯	蒜頭燒雞 <small>雞胸丁+雞腿丁+紅蘿蔔+白蘿蔔-燒</small>	●★小魚蒸蛋 <small>雞蛋+吻仔魚-蒸</small>	炒地瓜葉 <small>地瓜葉-炒</small>	◎洋菇濃湯 <small>洋芋+洋菇+奶粉+洋蔥-煮</small>	水果	4.0	2.6	1.3	1.0	0.3	2.3	194	707
12/21	週四	雜糧飯	★豆酥魚丁 <small>旗魚丁+TAP地瓜+薑泥-煮</small>	薑燒南瓜 <small>南瓜+絞肉+薑泥-燒</small>	有機蘿蔓萵苣 <small>有機蘿蔓萵苣-炒</small>	蓮藕排骨湯 <small>蓮藕+排骨-煮</small>		5.0	2.9	0.7	1.0	0.0	2.2	135	728
12/22	週五	薑黃飯	糖醋洋蔥肉片 <small>肉片+洋芋+洋蔥+鳳梨-燒</small>	※蘿蔔豆干 <small>紅蘿蔔+白蘿蔔+1/4豆干-油</small>	★開陽白菜 <small>大白菜+溫香菇+蝦米-炒</small>	◆玉米海帶湯 <small>玉米粒+乾海苔+大骨-煮</small>	◎保久乳	4.2	2.8	1.4	0.0	0.8	2.2	555	805
12/25	週一	地瓜飯	★照燒魚丁 <small>烏魚丁+杏鮑菇-燒</small>	扁蒲肉絲 <small>扁蒲+肉絲+紅蘿蔔-炒</small>	有機菠菜 <small>有機菠菜-炒</small>	冬瓜枸杞湯 <small>冬瓜+薑絲+大骨+枸杞-煮</small>	水果	3.6	2.3	2.1	1.0	0.0	2.2	110	628
12/26	週二	紅藜有機白飯	◆●三色炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔-炒</small>	※沙茶豆干 <small>豆干片+高麗菜+洋蔥-炒</small>	有機黑葉白菜 <small>有機黑葉白菜-炒</small>	◎椰奶西米露 <small>西谷米+椰漿+奶粉+芋頭丁-煮</small>		◎保久乳	4.4	2.1	1.3	0.0	1.0	2.5	656
12/27	週三	胚芽飯	紅燒肉 <small>肉丁+紅蘿蔔+豆薯-燒</small>	※芹香海帶絲 <small>海帶絲+白干絲+芹菜-炒</small>	炒油菜 <small>油菜-炒</small>	※青菜豆腐湯 <small>小白菜+蒜末+豆腐-煮</small>	水果	3.7	2.5	1.8	1.0	0.0	2.3	571	638
12/28	週四	糙米飯	麻油雞腿*1 <small>雞腿+薑片+黑麻油-煮</small>	●西班牙炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+馬鈴薯-炒</small>	有機A菜 <small>有機A菜+溫香菇-炒</small>	蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔+排骨+紅蘿蔔-煮</small>		4.1	3.4	1.3	1.0	0.0	2.4	103	724
12/29	週五	★客家炒飯條	★沙茶魷魚 <small>魷魚+肉片+高麗菜-炒</small>	◆玉米絞肉 <small>玉米粒+絞肉+毛豆仁-炒</small>	炒蚵白菜 <small>蚵白菜-炒</small>	●※酸辣湯 <small>豆腐+紅蘿蔔+雞蛋+溫木耳-煮</small>	◎保久乳	3.7	2.7	1.6	1.0	0.0	2.4	180	655
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	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：伍筱琪 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)

菜色名稱的符號標示為此道菜色含過敏原成份，請多加留意!(★為海鮮及甲殼類、▲為堅果類、●為蛋類、◎為乳製品、◆為玉米、※為黃豆及其製品)