

## 臺北市文山區萬興國民小學113年4月份學校午餐菜單

日期	星期	主 食	副 食			湯	附餐	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)
4/1	週一	糙米飯	蔥燒豬排 里肌肉片-燒	青花肉絲 綠花椰+紅蘿蔔+肉絲-炒	有機高麗菜 有機高麗菜-炒	◎田園濃湯 白蘿蔔+蕃茄+金針菇+切粉-煮	水果	3.9	2.3	1.8	1.0	0.3	2.4	189	687
4/2	週二	麥片飯	醬爆雞丁 雞胸丁+雞腿丁+洋芋+紅蘿蔔-炒	●鮮菇蒸蛋 蛋+香菇-蒸	有機油江菜 有機油江菜-炒	※味噌豆腐湯 豆腐+味噌+柴魚片-煮		3.7	3.3	1.0	1.0	0.0	2.4	205	680
4/3	週三	什錦炒烏龍 烏龍麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔-炒	★▲宮保魚丁 魚丁+洋蔥+青椒+花生-煮	※芹香雙絲 西芹+白豆干絲+海帶絲-炒	炒小白菜 小白菜+金針菇-炒	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨-煮		4.5	3.2	2.6	1.0	0.0	2.5	367	776
4/4	週四	兒童節/清明節放假1日													
4/5	週五	補假1日													
4/8	週一	薑黃飯	蕃茄燉肉 肉丁+洋芋+蕃茄+蕃茄糊-燉	●木耳炒蛋 蛋+有機黑木耳+紅蘿蔔-炒	有機小松菜 有機小松菜-炒	※黃芽肉絲湯 黃豆芽+肉絲-煮	水果	3.7	3.1	1.6	1.0	0.0	2.2	137	673
4/9	週二	▲芝麻有機白飯	★※三杯魷魚 魷魚+肉片+豆干+有機黑木耳-炒	◆玉米四寶 玉米粒+軟肉+紅蘿蔔+毛豆仁-炒	有機小白菜 有機小白菜-炒	山藥薏仁湯 山藥+小薏仁+大骨+四神湯包-煮		5.4	2.4	1.1	1.0	0.0	2.6	269	744
4/10	週三	◎◆白醬義大利麵 螺旋麵+絞肉+綠花椰+玉米粒-煮	★香酥虱目魚柳 虱目魚條+地瓜-炸	●蛋酥白菜 大白菜+有機黑木耳+紅蘿蔔+蛋-炒	炒油菜 油菜-炒	義式田園湯 高麗菜+蕃茄+洋蔥-煮		4.1	2.6	2.1	1.0	0.1	2.2	180	680
4/11	週四	胚芽飯	五香雞翅 三節翅+五香粉-烤	韭香銀芽 綠豆芽+肉絲+韭菜+紅蘿蔔-炒	有機高麗菜 有機高麗菜+溫香菇-炒	金菇扁蒲湯 扁蒲+金針菇+大骨-煮	3.7	2.4	1.7	1.0	0.0	2.2	146	625	
4/12	週五	紫米飯	●◎西班牙炒蛋 蛋+洋芋+高麗菜+紅椒-炒	※紅燒豆包 豆包+紅蘿蔔+紅蘿蔔-燒	炒青江菜 青江菜-炒	綠豆湯 綠豆-煮	◎保久乳	4.7	2.4	1.3	0.0	1.3	2.4	220	899
4/15	週一	地瓜飯	蘿蔔燒肉 肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	扁蒲肉絲 扁蒲+肉絲+紅蘿蔔-炒	有機黑葉白菜 有機黑葉白菜-炒	菇香雞湯 雞腿丁+杏鮑菇+薑片+高麗菜-煮	水果	3.6	2.6	2.2	1.0	0.0	2.3	124	649
4/16	週二	●高麗菜飯 有機白米+高麗菜+絞肉+紅蘿蔔-炒	蔥爆雞丁 雞胸丁+雞腿丁+西芹+洋蔥-炒	醋溜馬鈴薯 洋芋+溫木耳+小黃瓜-炒	有機味美菜 有機味美菜-炒	◎蔬菜濃湯 大白菜+金針菇+切粉-煮		4.1	2.3	2.2	1.0	0.4	2.2	200	724
4/17	週三	糙米飯	沙嗲肉片 肉片+綠豆芽+洋蔥-煮	鮮燴冬瓜 冬瓜+紅蘿蔔-燴	炒地瓜葉 地瓜葉-炒	結頭菜湯 結頭菜+肉絲-煮		3.9	2.2	2.4	1.0	0.0	2.5	146	650
4/18	週四	五穀飯	★茄汁魚片 烏魚片+洋芋+洋蔥+蕃茄醬-煮	●豆薯炒蛋 蛋+豆薯+紅蘿蔔-炒	有機小白菜 有機小白菜-炒	蓮藕排骨湯 蓮藕+排骨-煮	◎保久乳	4.1	3.5	1.2	0.0	1.0	2.2	151	724
4/19	週五	紅豆飯	糖醋雞丁 雞胸丁+雞腿丁+紅椒+青椒-炸	★黃瓜魚丸 大黃瓜+魚丸+溫木耳-炒	炒青花菜 青花菜+溫香菇-炒	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+大骨-煮	水果	3.7	2.3	2.0	1.0	0.0	2.3	95	780
4/22	週一	燕麥飯	芋香燒肉 肉丁+芋頭+紅蘿蔔-燒	●◆什錦蒸蛋 蛋+三色豆+溫香菇-蒸	有機高麗菜 有機高麗菜-炒	紅豆麥片湯 紅豆+麥片-煮	水果	5.5	2.9	0.9	1.0	0.0	2.2	136	765
4/23	週二	▲香鬆有機白飯	烤雞腿 雞腿-烤	★小瓜甜不辣 甜不辣+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	有機小松菜 有機小松菜+木耳-炒	※菇菇味噌湯 白蘿蔔+杏鮑菇+金針菇+味噌-煮		4.1	2.0	1.4	1.0	0.0	2.5	110	634
4/24	週三	南瓜飯	雙椒炒嫩雞 雞胸丁+雞腿丁+青椒+黃椒-炒	包白肉片 大白菜+肉片+紅蘿蔔+溫木耳-炒	炒油菜 油菜-炒	◆玉米大骨湯 玉米段+大骨-煮		4.1	2.1	1.7	1.0	0.0	2.3	124	641
4/25	週四	糙米飯	●◆玉米炒蛋 蛋+玉米粒+毛豆仁-炒	※豆皮高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳+豆包絲-炒	有機小白菜 有機小白菜-炒	※蕃茄豆腐湯 蕃茄+豆腐+大白菜-煮	◎保久乳	4.5	2.1	1.5	0.0	1.0	2.2	174	801
4/26	週五	趣學藝活動補假1日													
4/29	週一	麥片飯	★樹子魚片 鱈魚片+樹子-煮	薑燒南瓜 南瓜+絞肉-燒	有機苜蓿白菜 有機苜蓿白菜+紅蘿蔔-炒	剝皮辣椒雞湯 冬瓜+雞胸丁+剝皮辣椒-煮	水果	4.3	2.6	1.0	1.0	0.0	2.2	102	665
4/30	週二	紅藜有機白飯	洋芋燒肉 肉丁+洋芋+紅蘿蔔-燒	※黃芽肉絲 黃豆芽+肉絲+紅椒+溫木耳-炒	有機山菠菜 有機山菠菜-炒	●絲瓜蛋花湯 絲瓜+蛋+薑絲-煮	※TAP豆奶	3.9	2.3	1.9	1.0	0.0	1.9	2.2	638
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	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：許斯涵 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)