

## 臺北市文山區萬興國民小學113年5月份學校午餐菜單

日期	星期	主 食	副 食			湯	附餐	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)
5/1	週三	薏仁飯	◎奶香燉肉	黃瓜肉片	炒青江菜	※味噌海芽湯	水果	3.9	2.3	1.8	1.0	0.3	2.2	183	684
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-燉	大黃瓜+肉片+濕木耳-煮	青江菜-炒	海帶芽+味噌-煮									
5/2	週四	胚芽飯	三杯雞	●洋蔥炒蛋	有機小松菜	鮮菇蔬菜湯	水果	3.7	2.9	1.5	1.0	0.0	2.4	206	662
			雞胸丁+雞腿丁+米血-炒	蛋+洋蔥-炒	有機小松菜+紅蘿蔔-炒	高麗菜+蕃茄+金針菇-煮									
5/3	週五	燕麥飯	蔥爆豬柳	西芹肉片	炒油菜	蘿蔔排骨湯	水果	3.7	2.7	1.9	1.0	0.0	2.4	141	659
			豬柳+洋蔥+甜椒-炒	西芹+肉片+紅蘿蔔-炒	油菜-炒	白蘿蔔+排骨-煮									
5/6	週一	糙米飯	洋芋燒雞	★開陽扁蒲	有機高麗菜	◆玉米蘿蔔湯	水果	4.5	2.2	1.8	1.0	0.0	2.2	113	674
			雞胸丁+雞腿丁+洋芋+有機金滑菇-燒	扁蒲+肉絲+蝦米-炒	有機高麗菜+濕香菇-炒	玉米粒+白蘿蔔-煮									
5/7	週二	▲芝麻有機白飯	●毛豆蒸蛋	※小瓜豆干	有機黑葉白菜	◎紅豆牛奶湯	◎保久乳	4.5	2.0	1.3	0.0	1.0	2.3	294	800
			蛋+毛豆仁-蒸	小黃瓜+豆干+有機金滑菇-炒	有機黑葉白菜-炒	紅豆+奶粉-煮									
5/8	週三	◎義式燉飯	鹹酥雞	黃瓜炒時蔬	炒莧菜	筍片大骨湯	水果	4.4	2.4	2.4	1.0	0.1	2.4	194	715
			白米+腳瓜+洋蔥+絞肉+毛豆仁-燉	雞胸丁+米血+地瓜條+九層塔-炸	大黃瓜+紅蘿蔔+杏鮑菇-炒	莧菜-炒									
5/9	週四	雜糧飯	★薑絲魚片*1	高麗培根	有機油江菜	●青菜蛋花湯	水果	3.7	2.3	1.7	1.0	0.0	2.3	149	620
			鱈魚片+薑絲-煮	高麗菜+培根-炒	有機油江菜-炒	小白菜+蛋-煮									
5/10	週五	薏仁飯	※油豆腐燒肉	花椰肉片	炒蚵白菜	豆薯大骨湯	水果	3.7	2.4	2.1	1.0	0.0	2.2	142	633
			肉丁+油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	白花椰+紅蘿蔔+肉片-炒	蚵白菜-炒	豆薯+大骨-煮									
5/13	週一	麥片飯	●洋芋炒蛋	※茄汁豆包	有機小白菜	※三絲羹	◎保久乳	3.9	2.1	1.4	0.0	0.8	2.3	171	742
			蛋+洋芋+紅蘿蔔-炒	豆包+高麗菜+蕃茄醬-炒	有機小白菜-炒	豆腐+筍絲+濕木耳+金針菇-煮									
5/14	週二	▲香鬆有機白飯	烤雞腿*1	※黃芽肉絲	有機空心菜	冬瓜丸片湯	水果	3.5	2.4	1.8	1.0	0.0	2.2	110	614
			雞腿-烤	黃豆芽+肉絲+濕木耳-炒	有機空心菜-炒	冬瓜+貢丸+薑絲-煮									
5/15	週三	糙米飯	洋蔥雞丁	●絲瓜燴蛋	炒高麗菜	◎◆玉米濃湯	水果	4.5	2.9	1.2	1.0	0.2	2.2	122	734
			雞胸丁+雞腿丁+洋蔥+紅蘿蔔-炒	蛋+絲瓜+金針菇-燴	高麗菜-炒	玉米粒+洋芋+奶粉+玉米醬-煮									
5/16	週四	南瓜飯	★椒鹽魚塊	咖哩肉末	有機黑葉白菜	山藥雞湯	水果	4.9	3.0	1.0	1.0	0.0	2.5	116	732
			水蜜桃丁+地瓜-炸	洋芋+胡蘿蔔+洋葱+絞肉-炒	有機黑葉白菜+濕香菇-炒	雞胸丁+山藥-煮									
5/17	週五	◆茄汁義大利麵	紅燒肉	芹香三絲	炒油菜	●鮮菇蛋花湯	水果	3.6	2.5	2.5	1.0	0.0	2.2	260	641
			螺旋麵+絞肉+蕃茄+洋芋-煮	肉丁+豆腐+紅蘿蔔+薑片-燒	芹菜+肉絲+海帶絲-炒	油菜-炒									
5/20	週一	▲芝麻飯	咕咾肉	鮮筍肉片	有機高麗菜	絲瓜冬粉湯	水果	3.6	2.3	2.0	1.0	0.0	2.5	108	632
			肉丁+紅蘿蔔+青椒-炸	鮮筍片+木耳+肉片-炒	有機高麗菜-炒	絲瓜+冬粉+大骨-煮									
5/21	週二	紅藜有機白飯	香肉豬排*1	●鮮蔬炒蛋	有機白莧菜	※酸辣湯	水果	3.5	2.9	1.5	1.0	0.0	2.2	139	649
			里肌肉片-油	蛋+高麗菜+紅蘿蔔+洋葱-炒	有機白莧菜-炒	豆腐+筍絲+紅蘿蔔+肉絲-煮									
5/22	週三	什錦炒麵	★※紅燒魚	扁蒲肉片	◆炒福山萵苣	※黃芽大骨湯	水果	2.9	2.7	2.3	1.0	0.0	2.3	166	617
			油麵+肉絲+綠豆芽+濕木耳-炒	鱈魚丁+豆腐+洋葱+蔥-燒	扁蒲+肉片-炒	福山萵苣+玉米粒-炒									
5/23	週四	麥片飯	※味噌燒肉	雙花肉絲	有機苜蓿白菜	●海芽蛋花湯	◎保久乳	3.7	2.3	2.0	0.0	0.8	2.2	153	747
			肉丁+大白菜+紅蘿蔔+味噌-燒	綠花椰+白花椰+肉絲-炒	有機苜蓿白菜-炒	海帶芽+蛋-煮									
5/24	週五	紫米飯	▲腰果雞丁	▲薑燒南瓜	炒地瓜葉	金菇白菜湯	水果	4.4	2.2	1.4	1.0	0.0	2.4	117	661
			雞胸丁+雞腿丁+紅蘿蔔+腰果-炒	南瓜+絞肉+白芝麻-燒	地瓜葉-炒	大白菜+金針菇+大骨-煮									
5/27	週一	雜糧飯	豆薯燻雞	●◆日式蒸蛋	有機空心菜	※什錦味噌湯	水果	3.8	3.0	1.4	1.0	0.0	2.2	109	664
			雞胸丁+雞腿丁+豆薯+紅蘿蔔-燻	蛋+玉米粒-蒸	有機空心菜-炒	高麗菜+洋葱+紅蘿蔔+味噌-煮									
5/28	週二	高麗菜鹹粥	★蔥爆魷魚	※黃瓜豆包	有機小白菜	鮮筍包	※豆奶	3.8	2.8	2.2	0.0	0.0	2.9	153	741
			有機白米+高麗菜+肉絲+紅蘿蔔-煮	魷魚+肉片+杏鮑菇+西芹-炒	小黃瓜+豆包+紅蘿蔔-炒	有機小白菜-炒									
5/29	週三	地瓜飯	※黃豆燒肉	◎白醬洋芋	炒青江菜	●蕃茄蛋花湯	水果	4.1	2.7	1.4	1.0	0.1	2.1	172	678
			肉丁+海帶絲+黃豆-燒	洋芋+綠花椰+絞肉+奶粉-煮	青江菜-炒	蕃茄+大白菜+蛋-煮									
5/30	週四	糙米飯	蔥燒雞翅*1	敏豆肉絲	有機山菠菜	芋頭西米露	水果	4.5	2.4	1.3	1.0	0.0	2.2	150	671
			三鮮翅+蔥-燒	敏豆+肉絲+濕木耳-炒	有機山菠菜-炒	芋頭+西谷米-煮									
5/31	週五	燕麥飯	★蒜香魚丁	●豆薯炒蛋	炒蚵白菜	金菇大骨湯	水果	3.7	3.1	1.5	1.0	0.0	2.4	122	680
			薯魚丁+洋葱+青椒-炸	蛋+豆薯+紅蘿蔔-炒	蚵白菜+濕木耳-炒	大白菜+金針菇+大骨-煮									
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	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)