

# 臺北市文山區萬芳國民小學111年9月份學校午餐菜單

日期	星期	主食	副食		湯	水果	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(千卡)
8/30	二	有機白飯	香菇燉雞 雞胸丁+香菇-燉	南瓜炒蛋 蛋+南瓜-炒	有機空心菜 有機空心菜-炒	三絲湯 黃豆芽+木耳+紅蘿蔔-煮	4.1	3.3	1.4	1	0	2.4	137	723
8/31	三	什錦炒米粉	黑胡椒豬柳、豬柳+洋蔥-炒 豬柳+洋蔥-炒	炒福山高苣、福山高苣-炒	剝皮辣椒雞湯、保久乳*1		2.4	2.3	1.9	0	1	2.3	292	715
1	四	胚芽飯	紅燒魚 水魷魚丁+大白菜-炸	洋芋花椰 綠花椰+馬鈴薯-炒	有機小松菜 有機小松菜+金針菇-炒	青菜豆腐湯 小白菜+豆腐-煮	4.2	2.3	1.8	1	0	2.5	161	672
2	五	海苔飯	檸檬香雞腿排*1 雞腿排+檸檬汁-烤	蔥酥蒸蛋 蛋+油蔥酥-蒸	炒莧菜 莧菜-炒	海結大骨湯 海帶結+大骨-煮	3.6	3.9	1.1	1	0	2.4	208	726
5	一	蔬食餐：紅藜飯、毛豆炒蛋	紅藜飯、毛豆炒蛋 蛋+毛豆-炒	家常油豆腐、高麗菜+油豆腐-炒	有機油江菜、羅宋湯、保久乳*1 有機油江菜+香菇-炒 牛蒡茄+馬鈴薯+洋蔥-煮		4.0	2.1	1.4	0	1	2.4	429	757
6	二	有機白飯	豆乳雞 雞肉+豆腐乳-炸	三色炸醬飯 毛豆+紅蘿蔔+炸醬-煮	有機黑菜白菜 有機黑菜白菜-炒	金菇海芽湯 金針菇+海帶芽-煮	4.0	3.7	1.2	1	0	2.5	205	741
7	三	糙米飯	香茅檸檬魚*1 旗魚片+檸檬汁+香茅粉-蒸	沙茶豆干 豆干+西芹+沙茶醬-炒	炒油菜 油菜-炒	青木瓜排骨湯 青木瓜+排骨-煮	4.3	3.9	1.2	1	0	2.3	455	767
8	四	芝麻飯	蒜泥肉片 肉片+紅蘿蔔+蒜泥-炒	田園什錦 玉米粒+豆干丁+絞肉-炒	有機白莧菜 有機白莧菜-炒	冬菜冬粉湯 冬粉+冬菜-煮	5.3	2.7	1.2	1	0	2.3	216	745
12	一	燕麥飯	蔥爆雞丁 雞肉+小黃瓜+青蔥-炒	玉米蒸蛋 蛋+玉米粒+蒸	有機小白菜 有機小白菜-炒	味噌豆腐湯 豆腐+味噌-煮	4.1	3.8	1.0	1	0	2.3	158	744
13	二	海苔有機白飯	冬瓜蒸魚 水魷魚丁+冬瓜-蒸	青花干片 綠花椰+豆干片-炒	有機味美菜 有機味美菜-炒	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶粉-煮	4.9	2.9	1.6	1	0.1	2.2	236	771
14	三	小米飯、椒鹽雞翅*1	絲瓜豆腐、絲瓜豆腐+豆腐-煮	蚵白菜+紅蘿蔔-炒	海芽蛋花湯、產銷履歷豆漿*1 海帶芽+蛋-煮		3.3	3.0	1.3	0	0	2.5	155	647
15	四	糙米飯	韓式辣炒豬肉 豬柳+黃豆芽+韓式辣椒醬-炒	日式蒸蛋 蛋+柴魚片+蒸	有機空心菜 有機空心菜-炒	魷魚羹湯 魷魚羹+鮮筍絲-煮	4.3	3.0	1.3	1	0	2.3	221	709
16	五	虱目魚柳粥	虱目魚柳+絞肉+高麗菜-煮	蘿蔔燒肉、青菜炒 青菜-炒	菜包-蒸		2.7	2.5	1.4	1	0	2.2	115	589
19	一	地瓜飯	豉汁肉丁 豬肉+豆薯+豆豉-炒	黑輪小黃瓜 黑輪+小黃瓜-炒	有機黑菜白菜 有機黑菜白菜-炒	酸辣湯 豆腐+紅蘿蔔+蛋-煮	4.1	2.2	1.6	1	0	2.3	143	641
20	二	蔬食餐：有機白飯、蔥花菜脯蛋	蔥花菜脯蛋、毛豆炒干丁、毛豆仁+豆干丁-炒	有機小松菜、鮮菇蔬菜湯、保久乳*1 有機小松菜-炒 高麗菜+香菇-煮			3.9	2.4	1.4	0	1	2.4	556	771
21	三	咖哩炒烏龍	烏龍麵+肉絲+高麗菜-炒	蕃茄香草雞、炒空心菜、四神湯 雞肉+牛番茄+馬鈴薯-燉 空心菜-炒 小蔥仁+山藥-煮			3.1	2.9	1.4	1	0	2.3	99	620
22	四	胚芽飯	香滷豬排*1 豬肉+蒜泥-燻	薑汁南瓜 南瓜+絞肉+老薑-蒸	有機荷葉白菜 有機荷葉白菜-炒	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+魚丸-煮	4.7	2.2	1.1	1	0	2.2	166	659
23	五	五穀飯	照燒魚丁 水魷魚丁+照燒醬-炸	塔香海茸 海茸+九層塔-炒	炒油菜 油菜+洋蔥-炒	蕃茄蛋花湯 牛番茄+蛋-煮	4.3	2.3	1.7	1	0	2.5	195	676
26	一	糙米飯	沙茶雞丁 雞肉+豆薯+沙茶醬-炒	紅蘿蔔炒蛋 蛋+紅蘿蔔-炒	有機白莧菜 有機白莧菜-炒	牛蒡蔬菜湯 黃豆芽+牛蒡-煮	4.3	3.2	1.7	1	0	2.4	149	739
27	二	麥片有機白飯	蔥燒雞腿*1 雞腿+青蔥-燒	炒三丁 毛豆仁+玉米粒+紅蘿蔔-炒	有機油江菜 有機油江菜+香菇-炒	蓮子銀耳湯 白木耳+蓮子-煮	4.3	3.6	0.9	1	0	2.3	129	746
28	三	燕麥飯	砂鍋魚 水魷魚丁+大白菜+芋頭-煮	芹香素雞 素雞+西芹-炒	炒福山高苣 福山高苣-炒	紫菜蛋花湯 紫菜+蛋-煮	4.3	2.8	1.5	1	0	2.4	197	699
29	四	芝麻飯	回鍋肉片 豬肉+高麗菜-炒	日式關東煮 黑輪+白蘿蔔+油豆腐-煮	有機小白菜 有機小白菜-炒	金菇肉絲湯 金針菇+肉絲-煮	4.7	2.6	1.5	1	0	2.3	203	707
30	五	雞肉白醬義大利麵	螺螄麵+雞肉+奶粉-炒	香酥肉丁、炒芥藍菜、海芽豆腐味噌湯 豬肉+地瓜-炸 芥藍菜-炒 海帶芽+豆腐+味噌-煮			3.4	2.6	1.3	1	0.1	2.5	171	651
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	775
							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：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)