

臺北市文山區萬興國民小學114年9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)
9/1	一	紅藜飯	泰式打拋豬	竹筍炒肉絲	有機黑葉白菜	肉骨茶湯		3.2	3.1	2.1	0.0	0.0	2.4	201	741
9/2	二	▲香鬆有機白飯	香酥三節翅*1	●蕃茄炒蛋	有機空心菜	◎紅豆湯	水果	4.3	2.9	1.5	1.0	0.3	2.5	424	864
			三節翅-炸	液蛋+蕃茄+洋蔥+毛豆仁-炒	有機空心菜+蒜末-炒	紅豆+奶粉-煮									
9/3	三	紫米飯	※味噌肉片	◆關東煮	炒青江菜	鮮蔬肉絲湯		3.2	2.5	2.2	0.0	0.0	2.3	265	716
			肉片+大白菜+金針菇+木耳-煮	白蘿蔔+玉米段+杏鮑菇+海帶結-油	青江菜+蒜末-炒	高麗菜+肉絲-煮									
9/4	四	什錦麵疙瘩	※★照燒魚丁	●日式蒸蛋	有機白莧菜	鮮筍清雞湯		3.6	4	1.6	0.0	0.0	2.4	277	752
		麵疙瘩+綠豆芽+肉絲+木耳-炒	薯魚丁+豆腐+洋蔥-燒	液蛋+毛豆仁+紅蘿蔔+鰵魚粉-蒸	有機白莧菜+香菇+蒜末-炒	竹筍+雞胸丁-煮									
9/5	五	※黃豆飯	宮保雞丁	※◆玉米干丁	炒福山萵苣	※菇菇味噌湯		3.7	3.6	1.4	0.0	0.0	2.4	239	789
			雞胸丁+洋芋+洋蔥+蒜仁-炒	玉米粒+豆干丁+毛豆仁+絞肉-煮	福山萵苣+蒜末-炒	杏鮑菇+味噌-煮									
9/8	一	糙米飯	●菜脯炒蛋	※腐皮高麗	有機小白菜	青木瓜枸杞湯		3.2	2	1.8	0.0	0.0	2.3	211	683
			液蛋+菜脯+洋蔥-炒	高麗菜+豆包絲+紅蘿蔔-炒	有機小白菜+木耳+蒜末-炒	青木瓜+枸杞-煮									
9/9	二	◆義大利肉醬麵	田園雞丁	小瓜炒麵腸	有機油江菜	◎南瓜濃湯	水果	3.8	2.5	1.6	1.0	0.3	2.4	374	826
		螺旋麵+蕃茄+絞肉+玉米粒+蕃茄糊-煮	雞胸丁+洋芋+紅蘿蔔-煨	小黃瓜+麵腸段+紅椒-炒	有機油江菜+蒜末-炒	南瓜+洋蔥+奶粉-煮									
9/10	三	地瓜飯	★豆瓣燒魚	鮮菇黃瓜	炒空心菜	山藥洋芋排骨湯		3.5	2.8	1.8	0.0	0.0	2.3	126	740
			烏魚+豆薯+洋蔥+青蔥-燒	大黃瓜+金針菇+紅蘿蔔-炒	空心菜+蒜末-炒	山藥+洋芋+排骨-煮									
9/11	四	▲芝麻有機白飯	◎奶香豬柳	泡菜炒年糕	有機黑葉白菜	什錦蔬菜湯	水果	4	2.3	2.0	1.0	0.3	2.4	107	796
			豬柳+綠豆芽+紅蘿蔔+奶粉-炒	大白菜+年糕+肉絲+韓式泡菜-炒	有機黑葉白菜+蒜末-炒	大白菜+金針菇-煮									
9/12	五	胚芽飯	美式烤雞腿*1	雙色花椰	炒油菜	●蕃茄蛋花湯		3.2	3.2	1.8	0.0	0.0	2.3	133	719
			雞腿-烤	白花椰+綠花椰+木耳-炒	油菜+蒜末-炒	蕃茄+液蛋-煮									
9/15	一	◎白醬烏龍麵	海結燒肉	脆炒洋芋	有機小松菜	※黃芽大骨湯		6.2	2.6	2.0	0.0	0.2	2.4	349	797
		烏龍麵+高麗菜+肉絲+木耳+奶粉-炒	肉丁+海帶結+白蘿蔔-燒	洋芋+紅蘿蔔-炒	有機小松菜+蒜末-炒	黃豆芽+大骨-煮									
9/16	二	薏仁有機白飯	★醬香海陸	雪菜肉末	有機空心菜	※海芽味噌湯	※TAP豆奶	3.1	3.8	1.8	0.0	0.0	2.2	213	801
			鮑魚耳+肉片+杏鮑菇+洋蔥-燒	油菜末+鮮筍丁+絞肉-炒	有機空心菜+蒜末-炒	海帶芽+味噌+鰵魚片-煮									
9/17	三	燕麥飯	沙茶雞丁	針菇絲瓜	◆炒福山萵苣	冬瓜枸杞湯		3.8	2.4	2.0	0.0	0.0	2.4	104	746
			雞胸丁+洋芋+紅蘿蔔+沙茶醬-炒	絲瓜+金針菇+冬粉-炒	福山萵苣+玉米粒+蒜末-煮	冬瓜+大骨+枸杞-煮									
9/18	四	紅藜飯	★椒鹽魚片*1	●芙蓉炒蛋	有機荷蘭葉白菜	綠豆湯	水果	4.2	3.5	1.1	1.0	0.0	2.5	141	823
			水菜魚片-炸	液蛋+豆薯+洋蔥+木耳-炒	有機荷蘭葉白菜+蒜末-炒	綠豆-煮									
9/19	五	糙米飯	回鍋肉片	※紅燒豆腐	炒青江菜	筍香排骨湯		3.3	2.8	1.7	0.0	0.0	2.2	106	751
			肉片+高麗菜+洋蔥-炒	豆腐+大白菜+木耳+紅蘿蔔-燒	青江菜+蒜末-炒	竹筍+排骨-煮									
9/22	一	小米飯	★蔥燒魚丁	●肉末蒸蛋	有機白莧菜	蕃茄蔬菜湯		3.0	3.4	1.6	0.0	0.0	2.2	98	720
			薯魚+有機黑木耳+洋蔥-燒	液蛋+絞肉-蒸	有機白莧菜+蒜末-炒	高麗菜+蕃茄-煮									
9/23	二	五穀有機白飯	紅燒豬排*1	黃瓜丸片	有機黑葉白菜	●青菜蛋花湯	水果	3.1	2.7	1.7	1.0	0.0	2.3	125	728
			里肌肉片-燒	大黃瓜+貢丸+木耳+紅蘿蔔-炒	有機黑葉白菜+木耳+蒜末-炒	小白菜+液蛋-煮									
9/24	三	麥片飯	安東燉雞	◎●西班牙炒蛋	炒地瓜葉	※韓式大醬湯		3.6	3.4	1.6	0.0	0.2	2.3	261	764
			雞胸丁+杏鮑菇+豆薯+紅蘿蔔-煨	液蛋+洋芋+高麗菜+紅椒+奶粉-炒	地瓜葉+蒜末-炒	金針姑+豆腐+白蘿蔔-煮									
9/25	四	糙米飯	鐵板肉柳	高麗菜肉片	有機空心菜	蘿蔔排骨湯	水果	3.2	3.1	2.1	1.0	0.0	2.4	164	781
			豬柳+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+青蔥-炒	高麗菜+肉片+木耳-炒	有機空心菜+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨-煮									
9/26	五	台式炒米粉	▲茄汁雞球	金瓜肉燥	炒青江菜	黃瓜大骨湯		3.4	3.0	1.5	0.0	0.0	2.4	179	766
			米粉+肉絲+木耳+高麗菜+洋蔥-炒	雞胸丁+柳瓜+洋芋+白芝麻-炒	南瓜+絞肉-炒	青江菜+蒜末-炒	大黃瓜+大骨-煮								
9/29	一	教師節 補假一日													
9/30	二	紫米飯	咖哩雞	豆薯炒肉絲	有機白莧菜	蘿蔔大骨湯	水果	3.6	2.9	1.9	1.0	0.0	2.4	152	769
			雞胸丁+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	豆薯+肉絲+青蔥-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	白蘿蔔+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			2.5	775

味安美股份有限公司 地址：新北市土城區亞洲路20號 營養師：黃彥禎 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