

臺北市文山區萬興國民小學114年10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 (千 卡)						
10/1	三	燕麥飯	孜然肉片	※彩蔬干絲	◆炒青江菜	羅宋湯		3.5	2.5	1.8	0.0	0.0	2.2	177	577						
			肉片+高麗菜+香菇-炒	小黃瓜+干絲+紅椒-炒	青江菜+玉米粒+蒜末-炒	洋芋+蕃茄+洋蔥+義大利香料-煮															
10/2	四	麥片飯	迷迭香雞腿排*1	雙花椰肉片	有機小白菜	◎蔬菜濃湯	水果	3.3	2.0	1.8	0.0	0.4	2.3	230	590						
			雞腿排+迷迭香-烤	綠花椰+白花椰+肉片-煮	有機小白菜+蒜末-炒	大白菜+洋蔥+奶奶-煮															
10/3	五	沙茶炒麵	★椒鹽魚塊	●木須炒蛋	炒空心菜	※豆腐羹湯		3.1	3.5	2	0.0	0.0	2.5	182	642						
			白油麵+綠豆芽+紅蘿蔔+高麗菜-炒	薯魚丁+杏鮑菇+豌豆+椒鹽粉-炸	液蛋+木耳+豆薯-炒	空心菜+蒜末-炒															
10/7	二	糙米有機白飯	●鮮蔬滑蛋	※咖哩燴豆包	有機黑葉白菜	冬瓜山粉圓		3.9	2.3	1.5	1.0	0.0	2.4	137	651						
			液蛋+高麗菜+洋蔥-炒	豆包+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩粉-燴	有機黑葉白菜+蒜末-炒	山粉圓+冬瓜糖磚-煮															
10/8	三	地瓜飯	★香茅檸檬魚*1	●什錦鵝鷄蛋	炒蚵白菜	蘿蔔排骨湯		3.2	2.8	1.8	0.0	0.0	2.2	133	578						
			旗魚片+檸檬汁+香茅粉-蒸	鮮筍+木耳+鵝鷄蛋-煮	蚵白菜+木耳+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨-煮															
10/9	四	◎乳香番茄汁義大利麵	栗子燒雞	敏豆炒肉末	有機白松菜	牛蒡蔬菜湯	水果	3.1	2.6	2.4	1.0	0.2	2.2	219	661						
			螺旋麵+洋蔥+蕃茄+乳酪絲-煮	雞胸丁+鮑魚菇+芋頭+溫栗子-燒	敏豆+絞肉+蒜末-炒	有機白松菜+蒜末-炒															
10/13	一	▲芝麻飯	蒜香豬排*1	●◆什錦蒸蛋	有機味美菜	青木瓜排骨湯		3.1	3.3	1.5	0.0	0.0	2.3	148	606						
			里肌肉片+蒜末-煮	液蛋+溫香菇+玉米粒-蒸	有機味美菜+蒜末-炒	青木瓜+排骨-煮															
10/14	二	▲香鬆有機白飯	★沙茶鮭魚	※高麗干片	有機荷葉白菜	※大醬湯	※TAP豆奶	3.3	4.4	2.1	0.0	0.0	2.5	173	726						
			鮭魚+肉片+鮮筍片+洋蔥+溫木耳-炒	高麗菜+溫木耳+豆干片+金針菇-炒	有機荷葉白菜+蒜末-炒	白蘿蔔+肉片+香菇+韓式味噌-煮															
10/15	三	客家炒粄條	雙椒炒嫩雞	◎奶油白菜	炒地瓜葉	★黃瓜丸片湯		2.6	3.0	2.5	0.0	0.2	2.4	250	608						
			板條+綠豆芽+肉絲+韭菜+紅蘿蔔-炒	雞胸丁+雞腿丁+青椒+黃椒-炒	大白菜+溫木耳+奶奶-煮	地瓜葉+蒜末-煮															
10/16	四	五穀飯	★▲腰果魚丁	◆田園什錦	有機青松菜	肉骨茶湯	水果	3.4	3.4	1.0	1.0	0.0	2.5	153	691						
			旗魚丁+地瓜+熟腰果-炸	玉米粒+絞肉+毛豆仁-煮	有機青松菜+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨+肉骨茶包-煮															
10/17	五	紅藜飯	黑胡椒豬柳	※黃瓜燴豆腸	炒福山萵苣	●蕃茄蛋花湯		3.3	2.5	1.8	0.0	0.0	2.3	99	567						
			豬柳+紅椒+洋蔥+韭菜-炒	大黃瓜+豆腸+肉絲-炒	福山萵苣+紅蘿蔔-炒	蕃茄+雞蛋-煮															
10/20	一	糙米飯	★沙嗲魚	●豆薯炒蛋	有機小白菜	※黃芽針姑湯		3.8	3.4	1.7	0.0	0.0	2.5	170	676						
			薯魚丁+椰子+大白菜+咖哩粉+沙茶-煮	液蛋+豆薯+蔥-炒	有機小白菜+香菇+蒜末-炒	黃豆芽+有機金針菇+大骨-煮															
10/21	二	●翡翠炒飯	香滷雞腿*1	◎白醬洋芋	有機小松菜	蘿蔔黑輪湯	水果	3.8	2.2	1.7	1.0	0.2	2.4	138	672						
			有機白米+液蛋+青江菜+杏鮑菇-炒	雞腿-油	洋芋+洋蔥+紅蘿蔔+奶奶-煮	有機小松菜+蒜末-炒															
10/22	三	◆玉米飯	糖醋豬肉	★開陽扁蒲	炒青江菜	●蔬菜蛋花湯		3.1	2.1	2.2	0.0	0.0	2.3	117	533						
			肉角+青椒+紅椒+洋蔥-炒	扁蒲+蝦米+絞肉-炒	青江菜+蒜末-炒	高麗菜+蕃茄+玉米筍+雞蛋-煮															
10/23	四	薏仁飯	鹹酥雞	●絲瓜燴蛋	有機山菠菜	※味噌豆腐湯	水果	3.6	3.5	1.5	1.0	0.0	2.2	166	711						
			雞胸丁+地瓜+九層塔-炸	液蛋+綠瓜-燴	有機山菠菜+蒜末-炒	豆腐+味噌-煮															
10/27	一	什錦炒米粉	三杯雞丁	●洋蔥炒蛋	有機油江菜	◆玉米海帶湯		2.7	3.5	1.4	0.0	0.0	2.4	151	595						
			細米粉+綠豆芽+肉絲+木耳-炒	雞胸丁+雞腿丁+九層塔+薑片-炒	液蛋+洋蔥-炒	有機油江菜+蒜末-炒															
10/28	二	紫米有機白飯	◎奶香燉肉	※豆芽肉絲	◆有機青松菜	筍片排骨湯	水果	3.6	3.0	1.6	1.0	0.3	2.2	221	721						
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔+奶奶-煮	黃豆芽+肉絲+溫木耳-炒	有機青松菜+玉米粒+蒜末-炒	鮮筍片+排骨-煮															
10/29	三	胚芽飯	★茄汁魚丁	●雞蓉蒸蛋	炒油菜	冬瓜排骨湯		3.2	3.7	1.2	0.0	0.0	2.2	146	631						
			烏魚丁+黃椒+蕃茄-煮	液蛋+雞絞肉+毛豆仁-蒸	油菜+蒜末-炒	冬瓜+排骨-煮															
10/30	四	糙米飯	韓式燒肉	鮑菇花椰	有機荷葉白菜	◎芋頭西米露		3.9	2.1	2.0	0.0	0.2	2.3	192	614						
			肉片+大白菜+韓式泡菜-炒	杏鮑菇+綠花椰-煮	有機荷葉白菜+蒜末-炒	芋頭+西米露+奶奶-煮															
10/31	五	紅豆飯	香滷雞翅*1	小瓜炒肉片	炒高麗菜	※酸辣湯		3.2	3.2	1.5	0.0	0.0	2.2	98	601						
			三節翅-油	肉片+小黃瓜+香菇-炒	高麗菜+蒜末-炒	豆腐+鮮筍絲+紅蘿蔔+溫木耳-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	2	670					
										4-6年級	5.5	2	2	2.5	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：莊雅涵

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)