

臺北市文山區萬興國民小學114年11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)	
11/3	一	◎野菇炊飯	蘑菇醬豬柳	◎堅果玉米干丁	有機小白菜	錦菇鮮蔬湯		3.6	2.7	1.7	0.0	0.0	2.4	226	605	
		白米+杏鮑菇+紅蘿蔔+毛豆-蒸	豬柳+洋蔥+蘑菇醬-煮	豆干+玉米+洋芋+堅果-炒	有機小白菜+蒜末-炒	大白菜+金針菇+大骨-煮										
11/4	二	◎香鬆有機白飯	◎香酥魚片*1	黃瓜肉片	有機黑葉白菜	◎洋蔥濃湯	水果	3.1	2.6	1.8	1.0	0.1	2.5	145	645	
		雞胸肉+青椒+紅椒-炸		小黃瓜+肉片+木耳-煮	有機黑葉白菜+蒜末-炒	高麗菜+洋蔥+南瓜+奶油-煮										
11/5	三	◎燕麥飯	咖哩雞	韭香銀芽	炒空心菜	沙茶肉羹湯		3.6	3.0	1.8	0.0	0.0	2.3	157	626	
			雞胸丁+洋芋+洋蔥+紅蘿蔔-煮	綠豆芽+木耳+紅蘿蔔+韭菜-炒	空心菜+蒜末-炒	肉羹+鮮筍絲+沙茶醬-煮										
11/6	四	糙米飯	◎古早味滷肉燥	◎洋芋炒蛋	有機味美菜	雙色大骨湯	水果	3.8	3.3	1.2	1.0	0.1	2.4	212	727	
			絞肉+豆干丁+香菇+紅蔥頭-煮	漢堡+洋芋+紅蘿蔔+奶油-炒	有機味美菜+金針菇+蒜末-炒	豆薯+木耳+大骨-煮										
11/7	五	紅藜飯	◎義式奶香燉雞	◎蠔油杏鮑菇	炒福山萐苣	冬瓜薏仁湯		3.6	2.7	1.6	0.0	0.3	2.3	137	643	
			雞胸丁+洋芋+紅椒+奶油-燉	杏鮑菇+玉米筍+毛豆+蠔油-煮	福山萐苣+蒜末-炒	冬瓜+小薏仁+絞肉+薑絲-煮										
11/10	一	◎蕎麥飯	◎味噌佃煮雞	◎白醬花椰	有機青江菜	◎黃芽排骨湯		3.2	2.9	2.2	0.0	0.2	2.2	210	626	
			雞胸丁+骨頭丁+白蘿蔔+味噌-煮	白花椰+紅蘿蔔+毛豆+奶油-煮	有機青江菜+木耳絲+蒜末-炒	黃豆芽+排骨-煮										
11/11	二	地瓜有機白飯	鳳梨咕咾肉	◎南瓜肉茸蒸蛋	有機小白菜	◎蓮藕玉米湯	@TAP豆奶	3.7	4.0	1.1	0.1	0.0	2.5	146	705	
			肉丁+豆薯+青椒+鳳梨罐+蕃茄醬-炸	漢堡+南瓜+絞肉-蒸	有機小白菜+蒜末-炒	蓮藕+玉米+大骨-煮										
11/12	三	◎五穀飯	◎梆瓜洋芋炒蛋	◎三杯豆干	炒蚵白菜	◎紅豆紫米奶		4.4	2.1	1.0	0.0	0.2	2.1	288	615	
			漢堡+洋芋+梆瓜-炒	小方豆干+杏鮑菇+九層塔+薑-燒	蚵白菜+枸杞+蒜末-炒	紅豆+紫米+奶油-煮										
11/13	四	紫米飯	五香滷豬排*1	金菇高麗菜	有機白松菜	香菇雞湯	水果	3.3	2.7	1.7	1.0	0.0	2.2	120	635	
			里肌肉片+五香粉-滷	高麗菜+金針菇+木耳-炒	有機白松菜+蒜末-炒	雞腿丁+溫香菇+薑片+枸杞-煮										
11/14	五	◎粟香油飯	◎醬燒旗魚	扁蒲肉絲	炒地瓜葉	◎番茄蛋花湯		3.5	3.0	2.1	0.0	0.0	2.3	121	626	
			糙米+肉絲+溫香菇+栗子-蒸	扁蒲+肉絲+紅蘿蔔-炒	地瓜葉+蒜酥-炒	番茄+大白菜+漢堡-煮										
11/17	一	糙米飯	照燒雞腿*1	◎關東煮	有機黑葉白菜	筍片排骨湯		3.8	3.5	1.4	0.0	0.0	2.2	153	663	
			雞胸丁+照燒醬-烤	白蘿蔔+有機杏鮑菇+玉米+魚丸-煮	有機黑葉白菜+蒜末-炒	鮮筍片+排骨-煮										
11/18	二	◎鮮蔬瘦肉粥	◎葱爆海陸	◎蕃茄豆腐	有機青松菜	◎奶皇包*1	水果	4.1	3.2	1.5	1.0	0.0	2.3	179	728	
			有機白米+高麗菜+玉米+絞肉+香菇-煮	鮪魚+豬柳+西芹+洋蔥+葱-炒	有機青松菜+蒜末-炒	奶油包(奇美)-蒸										
11/19	三	小米飯	椒鹽雞塊	金草絲瓜	炒小白菜	山藥排骨湯		3.9	2.8	1.6	0.0	0.0	2.5	133	636	
			雞胸丁+地瓜+九層塔+蒜末-炸	絲瓜+金針菇+肉絲-煮	小白菜+香菇絲+蒜末-炒	山藥+洋芋+排骨-煮										
11/20	四	◎麥片飯	◎宮保魚丁	◎柴魚炒蛋	有機小松菜	芹香蘿蔔湯	水果	3.5	3.1	1.4	1.0	0.1	2.4	161	696	
			筍魚丁+洋芋+洋蔥+油花生+乾辣椒-燒	漢堡+蘿蔴+玉米+柴魚片+奶油-炒	有機小松菜+蒜末-炒	白蘿蔴+大骨+芹菜-煮										
11/21	五	胚芽飯	◎芝香壽喜燒	◎塔香油腐	炒青江菜	白菜肉絲湯		3.3	2.9	1.8	0.0	0.0	2.3	215	597	
			肉片+洋蔥+蛋+紅蘿蔴+白芝麻-燒	三角油膩+高麗菜+九層塔+薑-燒	青江菜+紅蘿蔴+蒜末-炒	大白菜+肉絲-煮										
11/24	一	體表會補假一日														
11/25	二	薏仁有機白飯	醬爆雞丁	◎金粒炒蛋	◎有機味美菜	◎椰香綠豆珍珠	水果	5.0	3.2	1.0	1.0	0.2	2.5	176	818	
			雞胸丁+米血+杏鮑菇+薑片-炒	漢堡+玉米粒+毛豆-炒	有機味美菜+白芝麻+蒜末-炒	粉圓+綠豆+椰漿+奶油-煮										
11/26	三	糙米飯	番茄燉肉	◎蒜香奶油白菜	炒A菜	◎味噌豆腐湯		3.5	2.5	1.8	0.0	0.1	2.4	118	601	
			肉丁+洋芋+蕃茄+洋蔥+青椒-燒	大白菜+木耳+絞肉+奶油-煮	A菜+薑絲-炒	豆腐+雞蛋+味噌+柴魚片-煮										
11/27	四	◎咖哩烏龍麵	檸檬雞翅*1	◎鮮蔬燒豆腐	有機荷葉白菜	青木瓜雞湯		2.3	2.8	2.2	0.0	0.0	2.3	198	530	
			烏龍麵+高麗菜+木耳+洋蔥+肉絲-炒	三筋翅+檸檬汁+烤	高麗菜+豆腐+柳瓜+金針菇+木耳-燒	有機荷葉白菜+蒜末-炒										
11/28	五	地瓜飯	韓式燒肉	◎起司洋芋蒸蛋	炒菠菜	黃瓜排骨湯		3.4	3.0	1.4	0.0	0.1	2.2	165	612	
			肉片+大白菜+韓式泡菜+小黃瓜-燒	漢堡+洋芋+起司-蒸	菠菜+蒜末-炒	大黃瓜+排骨-煮		1-3年級	4.5	1.5	1	1	2		670	
國小學童午餐食物內容與營養基準份量範圍													4-6年級	5.5	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 餐營師：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查詢每日午餐菜色

▲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)

◎：表示含過敏原食材(甲殼類、芒果、花生、牛奶和羊奶、蛋、堅果、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚、玉米及其製品等)，請過敏者多加留意！