

臺北市文山區萬興國民小學114年12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)
12/1	一	◎燕麥飯	紅燒冬瓜雞	義式洋芋	有機小白菜	韓式大醬湯		4.2	3.3	1.5	0.0	0.0	2.2	115	678
			雞胸丁+雞腿丁+冬瓜-燒	洋芋+肉絲+紅蘿蔔-炒	有機小白菜+薑絲-炒	洋葱+肉片+香菇+韓式味噌-煮									
12/2	二	糙米有機白飯	◎砂鍋豆腐魚	◎洋葱炒蛋	有機福山萵苣	茄香針菇湯		3.4	3.3	1.7	0.0	0.0	2.2	158	627
			青魚丁+大白菜+豆腐+紅蘿蔔-燒	濃蛋+洋葱+蔥-炒	有機福山萵苣+紅椒+蒜末-炒	番茄+金針菇+大骨-煮									
12/3	三	◎黑豆飯	酥炸里肌*1	三杯杏鮑菇	炒菠菜	鮮蔬肉絲湯		3.0	2.5	1.9	0.0	0.0	2.5	82	558
			里肌肉片-炸	杏鮑菇+豆薯+九層塔-炒	菠菜+蒜末-炒	大白菜+肉絲+紅蘿蔔-煮									
12/4	四	◎義式奶香筆管麵	貴妃燒雞	◎花菜干片	有機油江菜	◎扁蒲蛋花湯	水果	3.2	3.4	2.1	1.0	0.2	2.4	279	730
		筆管麵+絞肉+玉米+魷粉-煮	雞胸丁+小黃瓜+洋葱+豆瓣醬-燒	白花菜+豆干片-炒	有機油江菜+蒜末-炒	扁蒲+雞蛋+大骨-煮									
12/5	五	小米飯	◎香菇瓜仔肉	高麗菜肉片	炒青江菜	日式味噌湯		3.1	2.4	2.1	0.0	0.0	2.2	258	549
			絞肉+碎花瓜+豆干丁+香菇-煮	高麗菜+肉片+木耳-炒	青江菜+蒜末-炒	白蘿蔔+鮑魚菇+味噌-煮									
12/8	一	紅藜飯	◎匈牙利燉魚	◎麵筋炒甘藍	有機青松菜	◎大滷湯		3.1	3.5	2.1	0.0	0.0	2.2	163	631
			燉魚丁+豆薯+洋葱+番茄燉-燒	高麗菜+麵筋+木耳-炒	有機青松菜+蒜末-炒	豆腐+雞蛋+金針菇+紅蘿蔔-煮									
12/9	二	紫米有機白飯	豆乳雞	◎三色豆蒸蛋	有機包心白菜	什錦蔬菜湯	◎TAP豆奶	4.1	4.5	1.1	0.0	0.2	2.5	152	795
			雞胸丁+地瓜+豆腐乳-炸	友薯蛋+絞肉+三色豆+魷粉-蒸	有機包心白菜+木耳-炒	小白菜+鮑魚菇-煮									
12/10	三	地瓜飯	台味鹹豬肉	金瓜肉燥	炒福山萵苣	◎黃芽大骨湯		3.9	2.5	1.4	0.0	0.0	2.3	102	599
			肉片+高麗菜+洋葱+蔥-炒	南瓜+絞肉+毛豆-煮	福山萵苣+蒜末-炒	黃豆芽+大骨-煮									
12/11	四	◎五穀飯	◎蔥花菜脯炒蛋	◎雙花椰百匯	有機蘿蔓萵苣	黑糖山粉圓	水果	3.4	2.0	1.6	1.0	0.0	2.3	209	592
			濃蛋+菜脯+紅椒+蔥-炒	綠花椰+白花椰+香菇+豆干片-炒	有機蘿蔓萵苣+蒜末-炒	黑糖+山粉圓-煮									
12/12	五	普羅旺斯炒飯	檸香雞腿排*1	◎綜合滷味	炒地瓜葉	◎奶香玉米濃湯		3.9	3.4	1.7	0.0	0.3	2.4	260	724
		白米+高麗菜+腳瓜+絞肉+番茄-炒	雞腿排+檸檬汁-烤	白蘿蔔+紅蘿蔔+豆干+杏鮑菇-滷	地瓜葉+蒜酥-炒	玉米粒+洋芋+魷粉-煮									
12/15	一	胚芽飯	薑汁燒肉	◎毛豆吻魚炒蛋	有機山菠菜	蘿蔔排骨湯		3.4	3.8	1.5	0.0	0.0	2.2	170	660
			肉片+高麗菜+洋葱+紅蘿蔔-燒	濃蛋+毛豆+吻仔魚-炒	有機山菠菜+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨-煮									
12/16	二	◎香鬆有機白飯	◎鮮菇魷魚	洋芋肉末	有機荷葉白菜	紅豆湯圓	水果	4.8	2.4	1.2	1.0	0.0	2.3	119	710
			魷魚+肉片+有機黑糖蒜+紅椒-煮	洋芋+絞肉+紅蘿蔔-炒	有機荷葉白菜+薑絲-炒	紅豆+小湯圓-煮									
12/17	三	沙茶燴飯	◎田園雞丁	◎古早味滷蛋*1	炒油菜	黃瓜大骨湯		3.6	4.0	1.4	0.0	0.0	2.4	137	695
		白米+高麗菜+肉絲+沙茶醬-煮	雞胸丁+玉米粒+豆薯+腳瓜-炒	白煮蛋-滷	油菜+金針菇+蒜末-炒	大黃瓜+大骨-煮									
12/18	四	糙米飯	◎豆酥魚片*1	日式味噌雜煮	有機福山萵苣	◎玉米蛋花湯	水果	3.6	2.8	1.5	1.0	0.0	2.5	79	672
			香魚片+豆腐+薑泥-煮	白花菜+白蘿蔔+肉片+鮑魚菇+味噌-煮	有機福山萵苣+蒜末-炒	玉米粒+雞蛋+大骨-煮									
12/19	五	◎芝麻飯	蔥油雞	◎奶香白菜	炒蚵白菜	結頭菜大骨湯		3.0	2.6	2.2	0.0	0.2	2.4	209	598
			雞胸丁+雞腿丁+小黃瓜+木耳-煮	大白菜+香菇+絞肉+魷粉-煮	蚵白菜+薑絲-炒	結頭菜+大骨-煮									
12/22	一	◎炸醬麵	甜蔥肉柳	◎雙色燒豆腐	有機廣島菜	◎巧達濃湯		2.5	3.1	2.0	0.0	0.3	2.4	309	611
		牛腩麵+豆干+絞肉+毛豆+豆瓣醬-煮	豬柳+洋葱+紅椒-炒	青花椰+白花椰+豆腐-燒	有機廣島菜+蒜末-炒	玉米粒+洋芋+魷粉+紅蘿蔔-煮									
12/23	二	◎蕎麥有機飯	香草烤雞腿*1	◎芋香玉米	有機高麗菜	白玉雞湯	水果	4.1	3.1	1.2	1.0	0.0	2.3	66	713
			雞腿+義式香料-烤	玉米粒+杏鮑菇+芋頭-炒	有機高麗菜+蒜末-炒	白蘿蔔+雞腿丁-煮									
12/24	三	南瓜飯	◎麻油雞	◎鮮蔬炒黑輪	炒小白菜	淮山排骨湯		4.0	3.4	1.6	0.0	0.0	2.4	146	683
			雞胸丁+杏鮑菇+玉米粒-煮	高麗菜+黑輪+小黃瓜-炒	小白菜+香菇+薑絲-炒	山藥+排骨-煮									
12/25	四	行憲紀念日補假一日													
12/26	五	糙米飯	◎糖醋魚	◎肉燥蒸蛋	炒青江菜	馬鈴薯雞湯		3.7	3.9	1.2	0.0	0.0	2.3	120	685
			水蜜桃+洋葱+青椒+鳳梨燻-煮	濃蛋+絞肉+香菇-蒸	青江菜+薑絲-炒	洋芋+雞胸丁+枸杞-煮									
12/29	一	薏仁飯	◎蜜汁雞丁	鮮蔬什錦肉絲	有機菠菜	番茄蔬菜湯		3.5	2.9	1.9	0.0	0.0	2.3	116	614
			雞胸丁+雞腿丁+豆薯+白芝麻-煮	高麗菜+紅蘿蔔+肉絲+香菇-炒	有機菠菜+黃椒+蒜末-炒	洋芋+大白菜+番茄-煮									
12/30	二	◎韓式拌飯	馬鈴薯燉肉	◎青花豆包	有機黑葉白菜	◎柴魚鮮蔬湯	水果	3.8	2.8	2.4	1.0	0.0	2.4	154	704
		有機白米+肉絲+黃豆芽+韓式泡菜-炒	肉丁+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-燴	綠花椰+豆包-煮	有機黑葉白菜+蒜末-炒	白蘿蔔+番茄+金針菇+雞蛋-煮									
12/31	三	◎黃豆飯	◎麻婆魚丁	◎翡翠炒蛋	炒高麗菜	洋葱蔥菇湯		3.0	3.6	1.6	0.0	0.0	2.3	93	624
			烏魚丁+絞肉+竹筍+豆瓣醬-燒	濃蛋+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	高麗菜+蒜末-炒	洋葱+金針菇+鮑魚菇-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		2.5	777	

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)

◎：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！