

臺北市文山區萬興國民小學115年1、2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 類(份)	油 脂 類(份)	鈣 (mg)	熱量 (千卡)
1/1	四		元旦放假一日												
1/2	五	糙米飯	美式炸腿排*1	◎白醬花椰	炒油菜	◎蘿蔔魚丸湯		3.3	2.7	1.9	0.0	0.3	2.5	277	639
			雞腿排-炸	青花椰+白花椰+奶油-煮	油菜+青花椰+蒜末-炒	白蘿蔔+魚丸-煮									
1/5	一	◎台式肉絲炒麵 油麵+高麗菜+肉絲+香菇+炒	沙茶洋蔥豬肉	◎堅果三色干丁	有機福山萵苣	味噌菇菇湯		3.1	2.8	1.9	0.0	0.0	2.5	236	587
			肉丁+洋蔥+紅蘿蔔+沙茶醬-炒	小黃瓜+玉米粒+豆干+腰果-炒	有機福山萵苣+蒜末-炒	金針菇+味噌-煮									
1/6	二	糙米有機白飯	雙蘿燒豬	◎和風蒸蛋	有機小白菜	酸辣湯	◎TAP豆奶	3.5	4.0	1.6	0.0	0.0	2.2	134	684
			肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	淡蛋+玉米粒+香菇-蒸	有機小白菜+薑絲-炒	鮮筍絲+肉絲+紅蘿蔔+木耳-煮									
1/7	三	地瓜飯	鮮蔬鹽水雞	◎豆包燒白菜	◎炒青江菜	義式田園湯		3.2	3.0	2.0	0.0	0.0	2.2	135	598
			雞胸丁+雞腿丁+杏鮑菇+彩椒-炒	大白菜+豆包+肉片-燒	青江菜+杏仁片+蒜末-炒	高麗菜+洋芋+洋蔥+蕃茄-煮									
1/8	四	紅藜飯	◎照燒豬排*1	◎奶油洋芋	有機山茼蒿	鮮菇黃瓜大骨湯	水果	3.7	2.6	1.2	1.0	0.3	2.3	123	693
			里肌肉片+照燒醬+白芝麻-煮	洋芋+絞肉+洋蔥+奶油-煮	有機山茼蒿+蒜末-炒	大黃瓜+秀珍菇+大骨-煮									
1/9	五	紫米飯	◎香酥虱目魚柳*3	◎玉米凍腐	炒菠菜	綠豆地瓜甜湯		4.4	2.7	1.0	0.0	0.0	2.5	175	648
			虱目魚柳-炸	凍豆腐+南瓜+玉米粒+毛豆-燒	菠菜+蒜末-炒	綠豆+地瓜-煮									
1/12	一	糙米飯	BBQ滷雞翅*1	◎柳瓜杏鮑炒蛋	有機荷葉白菜	白玉排骨湯		3.4	3.7	1.3	0.0	0.3	2.3	230	697
			三筋翅+烤肉醬-油	淡蛋+有機杏鮑菇+柳瓜+奶油-炒	有機荷葉白菜+薑絲-炒	白蘿蔔+排骨-煮									
1/13	二	◎香鬆有機白飯	◎茄香海陸	◎宮廷醬炒毛豆	有機高麗菜	◎義式乳香濃湯	水果	4.2	2.5	1.4	1.0	0.2	2.3	143	710
			鮭魚+肉片+蕃茄+黃豆芽-炒	毛豆+牛腿+鴻喜菇+白芝麻-炒	有機高麗菜+木耳+蒜末-炒	玉米粒+洋芋+洋蔥+奶油-煮									
1/14	三	◎燕麥飯	馬鈴薯燉肉	香草芋頭總匯	炒地瓜葉	香菇冬瓜湯		4.5	2.8	1.5	0.0	0.0	2.2	111	662
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔-燉	芋頭+雞胸丁+蕃茄+小黃瓜-炒	地瓜葉+蒜末-炒	冬瓜+香菇+大骨-煮									
1/15	四	小米飯	◎椒鹽水鯊魚球	彩繪咖哩	有機菠菜	關東煮湯	水果	3.6	3.1	1.6	1.0	0.0	2.5	148	697
			水煮魚丁+青椒+紅椒-炸	南瓜+柳瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮	有機菠菜+蒜末-炒	白蘿蔔+筍丸+海帶-煮									
1/16	五	◎古早味高麗炊飯	枸杞麻油肉片	黃瓜什錦	炒福山萵苣	洋芋燉雞湯		4.3	2.9	2.4	0.0	0.0	2.4	102	687
			白米+高麗菜+豆包+毛豆+銀米-蒸	肉片+大白菜+杏鮑菇+枸杞-煮	福山萵苣+蒜末-炒	洋芋+雞胸丁-煮									
1/19	一	◎麥片飯	◎川味豆瓣魚	蘑菇花椰	有機A菜	時蔬三絲湯		3.5	2.1	2.3	0.0	0.0	2.2	83	559
			燒魚丁+柳瓜-煮	青花椰+白花椰+紅蘿蔔+洋蔥-炒	有機A菜+薑絲-炒	大白菜+金針菇+木耳-煮									
1/20	二	◎義式紅醬貝殼麵	◎芝香蜜汁雞腿*1	◎木須炒蛋	有機青江菜	◎QQ冬瓜撞奶	水果	5.0	3.7	1.3	1.0	0.3	2.4	227	873
			貝殼麵+蕃茄+玉米粒+絞肉-煮	雞腿+白芝麻-烤	淡蛋+木耳+豆苗-炒	有機青江菜+蒜末-炒									
1/21	三	南瓜飯	◎雪燉豬肉	◎紹子豆腐	炒芥藍菜	◎青菜蛋花湯		3.2	2.3	1.2	0.0	0.0	2.3	263	530
			肉丁+鮑魚+鷹嘴豆-燒	豆腐+高麗菜+絞肉-煮	芥藍菜+蒜末-炒	小白菜+雞蛋-煮									
1/22	四	◎五穀有機白飯	黑胡椒雞球	◎毛豆金瓜	◎有機黑葉白菜	青木瓜大骨湯	水果	4.1	2.9	1.6	1.0	0.0	2.3	146	708
			雞胸丁+洋蔥+紅蘿蔔-煮	南瓜+毛豆+絞肉-燒	有機黑葉白菜+白芝麻-炒	青木瓜+大骨-煮									
1/23	五	◎玉米飯	◎番茄炒蛋	◎冰糖滷味	炒小白菜	菇菇筒片湯		3.1	2.0	2.0	0.0	0.0	2.3	483	521
			淡蛋+番茄+蔥花-炒	豆干+杏鮑菇+白蘿蔔+海帶-滷	小白菜+薑絲-炒	鮮筒片+香菇-煮									
2/23	一	◎蕎麥飯	◎泡菜起司豬	◎油蔥蒸蛋	有機菠菜	冬瓜枸杞湯		3.4	3.0	1.5	0.0	0.1	2.3	152	619
			肉片+大白菜+韓式泡菜+起司-煮	淡蛋+油蔥蒸+蔥花-蒸	有機菠菜+蒜末-炒	冬瓜+大骨+薑絲+枸杞-煮									
2/24	二	胚芽有機白飯	◎番茄味噌魚	雙色炒肉絲	有機蘿蔓萵苣	◎黃芽草柄湯		3.9	2.6	1.6	1.0	0.0	2.3	74	672
			薯條丁+柳瓜+蕃茄+黃椒-煮	洋芋+有機黑蠶菇+肉絲-炒	有機蘿蔓萵苣+蒜末-炒	黃豆芽+金針菇+大骨-煮									
2/25	三	薏仁飯	香濃咖哩豬肉	鄉村銀芽	炒青江菜	肉骨茶湯		3.7	2.4	2	0.0	0.0	2.4	153	597
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥-煮	高麗菜+綠豆芽+香菇+韭菜-炒	青江菜+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨+肉骨茶包-煮									
2/26	四	◎堅果香椿炒飯	◎嫩汁滷油腿排*1	◎青椒培根炒蛋	有機廣島菜	◎蝦香白菜湯		4.3	4.1	1.3	0.0	0.0	2.5	162	754
			白米+絞肉+毛豆+堅果-炒	淡蛋+培根+青椒-炒	有機廣島菜+金針菇+蒜末-炒	大白菜+銀米-煮		1-3年級	4.5	2	1.5	1	1	2	670
								4-6年級	5.5	2	2	1	1	2.5	775

國小學童午餐食物內容與營養基準份量範圍

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查閱每日午餐菜單

▲目前午餐依約規定，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、牛奶奶和羊奶奶、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！