

# 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(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+麵粉-煮     | 油菜+香菇絲+蒜末-炒    | 白蘿蔔+魚丸-煮        |        |          |          |        |        |       |        |       |        |
| 1/5                 | 一  | ◎台式肉絲炒麵           | 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    |
|                     |    | 油麵+高麗菜+肉絲+香菇-炒    | 肉丁+洋葱+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     | 液蛋+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+魚包+肉片-燒      | 青江菜+香仁片+蒜末-炒   | 高麗菜+洋葱+洋葱+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+洋葱+麵粉-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         | ◎櫛瓜杏菇炒蛋          | 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    |
|                     |    |                   | 三節翅+烤肉醬-油        | 液蛋+有機杏鮑菇+櫛瓜+麵粉-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    |
|                     |    | 鮑魚+肉片+蕃茄+黃豆芽-炒    | 毛豆+年糕+鴻喜菇+白芝麻-炒  | 有機高麗菜+木耳+蒜末-炒    | 玉米粒+洋葱+洋葱+麵粉-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+洋葱+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    |
|                     |    |                   | 水鯊魚丁+青椒+紅椒-炸     | 南瓜+椰瓜+玉米筍+紅蘿蔔-煮  | 有機菠菜+蒜末-炒      | 白蘿蔔+貢丸+海路-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+魚包+毛豆+蝦米-蒸 | 肉片+大白菜+杏鮑菇+枸杞-煮  | 大黃瓜+木耳+金針菇+絞肉-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    |
|                     |    |                   | 鰱魚丁+椰瓜-煮         | 青花椰+白花椰+紅蘿蔔+洋葱-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         | 液蛋+木耳+豆薯-炒       | 有機青江菜+蒜末-炒     | 粉圓+麵粉+冬瓜糖磚-煮    |        |          |          |        |        |       |        |       |        |
| 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+麵粉+鷹嘴豆塊       | 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+洋葱+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           | 菇菇筍片湯           |        | 3.1      | 2.0      | 2.0    | 0.0    | 0.0   | 2.3    | 483   | 521    |
|                     |    |                   | 液蛋+番茄+蔥花-炒       | 豆干+杏鮑菇+白蘿蔔+海帶結-油 | 小白菜+薑絲-炒       | 鮮筍片+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 | 液蛋+油蔥酥+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          | 水果     | 3.9      | 2.6      | 1.6    | 1.0    | 0.0   | 2.3    | 74    | 672    |
|                     |    |                   | 鰱魚丁+椰瓜+番茄+黃椒-煮   | 洋芋+有機黑綠豆+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+洋葱-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+腰果-炒     | 雞腿排+白芝麻-油        | 液蛋+培根+青椒-炒       | 有機廣島菜+金針菇+蒜末-炒 | 大白菜+蝦米-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    | 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)

◎：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！