

臺北市文山區萬興國民小學115年3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)
3/2	一	紅藜飯	◎砂鍋魚丁	◎番茄玉米肉燥	有機高麗菜	◎蔬菜蛋花湯		3.5	2.9	1.5	0.0	0.0	2.3	102	604
			薯蕷丁+大白菜+木耳+沙茶醬-煮	玉米粒+絞肉+番茄+洋葱+毛豆-炒	有機高麗菜+蒜末-炒	小白菜+雞蛋-煮									
3/3	二	糙米有機白飯	家常滷肉	薑燒南瓜	有機味美菜	胡椒雞菇雞湯		4.2	2.8	1.3	0.0	0.0	2.2	130	636
			肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔+薑片-油	南瓜+絞肉+薑泥-燒	有機味美菜+蒜末-炒	雞腿丁+香菇+秀珍菇+枸杞-煮									
3/4	三	◎芝麻飯	韓式燒雞	◎堅果蜜汁鮑菇	炒福山萵苣	蒲瓜大骨湯		3.0	3.1	1.9	0.0	0.0	2.3	233	594
			雞胸丁+柳瓜+紅椒+黃椒-燒	杏鮑菇+豆干丁+茄子+腰果-炒	福山萵苣+蒜末-炒	扁蒲+大骨-煮									
3/5	四	◎蘑菇醬鐵板麵	香滷豬排*1	◎芙蓉炒蛋	◎有機苜荳芽白菜	蓮藕海結湯	水果	3.7	3.3	1.3	1.0	0.0	2.4	156	707
			油麵+三色豆+絞肉+洋葱+洋蔥-煮	里肌肉排+蒜泥-油	液蛋+豆薯+鮮筍絲+木耳-炒	有機苜荳芽白菜+白芝麻+蒜末-炒									
3/6	五	小米飯	◎奶香白醬燉雞	◎毛豆炒蛋	炒青江菜	◎紅豆牛奶湯		4.1	3.9	1.0	0.0	0.5	2.3	301	783
			雞胸丁+洋芋+白蘿蔔+麵粉-煮	液蛋+毛豆-炒	青江菜+蒜末-炒	紅豆+麵粉-煮									
3/9	一	胚芽飯	迷迭香雞翅*1	◎茄汁菇菇甜條	有機山東大白菜	蔥燒味噌豬肉湯		4.0	2.9	1.2	0.0	0.0	2.3	77	631
			三節翅+迷迭香-烤	虱目魚柳+不辣+秀珍菇+小黃瓜-煮	有機山東大白菜+蒜末-炒	肉片+牛蒡+味噌+蔥花-煮									
3/10	二	◎毛豆藜麥蛋炒飯	◎三杯魷魚	洋芋炒肉絲	有機小白菜	◎豆薯玉米湯	水果	4.5	3.1	1.4	1.0	0.0	2.4	134	751
			白米+雞蛋+毛豆+洋葱+紅藜麥-炒	魷魚+肉片+有機杏鮑菇+紅椒-煮	洋芋+肉絲+青蔥-炒	有機小白菜+薑絲-炒									
3/11	三	◎蕃麥飯	◎脆瓜蒸肉餅	◎海帶三絲	炒高麗菜	芥菜雞湯		3.3	3.0	1.8	0.0	0.0	2.2	150	600
			絞肉+豆腐+碎花瓜-蒸	海帶絲+黃豆芽+紅蘿蔔-炒	高麗菜+金針菇+蒜末-炒	大芥菜+雞胸丁+雞腿丁-煮									
3/12	四	◎香鬆有機白飯	◎泡菜魚丁	◎肉末蒸蛋	有機山茼蒿	芹香白玉湯	水果	3.0	3.7	1.6	1.0	0.0	2.2	95	687
			水煎魚丁+豆薯+韓式泡菜+木耳-煮	液蛋+絞肉+紅蘿蔔-蒸	有機山茼蒿+蒜末-炒	白蘿蔔+大骨+芹菜-煮									
3/13	五	地瓜飯	◎蒜味乳香燉雞	◎蝦香扁蒲	炒蚵白菜	◎番茄黃芽湯		3.4	2.2	2.0	0.0	0.3	2.3	196	602
			肉丁+洋芋+柳瓜+洋葱+麵粉-煮	扁蒲+木耳+紅蘿蔔+蝦米-炒	蚵白菜+薑絲-炒	番茄+黃豆芽-煮									
3/16	一	糙米飯	◎醬燒虎皮蛋*1	◎彩蔬干片	有機油江菜	◎酸辣湯		3.4	2.0	1.7	0.0	0.0	2.5	251	543
			水煎蛋+柳瓜+洋葱+黑芝麻-炸	高麗菜+豆干片+紅椒+木耳-炒	有機油江菜+蒜末-炒	豆腐+鮮筍絲+紅蘿蔔+木耳-煮									
3/17	二	◎麥片有機白飯	◎蜜雞雞腿排*1	肉柳雙花	有機福山萵苣	◎金粒蘿蔔湯	水果	3.6	3.4	1.7	1.0	0.0	2.3	91	713
			雞腿排+白芝麻-烤	綠花柳+白花柳+肉柳-煮	有機福山萵苣+香菇+蒜末-炒	白蘿蔔+玉米粒+大骨-煮									
3/18	三	◎燕麥飯	◎奶香咖哩魚塊	五彩銀芽	炒小白菜	紅棗鮮蔬雞湯		3.7	2.5	1.9	0.0	0.2	2.4	205	632
			薯蕷丁+洋芋+紅蘿蔔+麵粉-煮	綠豆芽+芹菜+木耳+黃椒-炒	小白菜+蒜末-炒	高麗菜+雞腿丁+紅棗-煮									
3/19	四	紫米飯	鮮菇白菜雞	◎鄉村三色肉茸	有機A菜	◎結頭魚丸湯		3.9	3.2	1.5	0.0	0.0	2.2	109	650
			雞胸丁+雞腿丁+大白菜+香菇-燒	玉米粒+絞肉+毛豆+紅蘿蔔-煮	有機A菜+蒜末-炒	結頭菜+魚丸-煮									
3/20	五	◎金瓜炒米粉	蒜泥白肉	◎洋蔥炒蛋	炒油菜	鮮菇時蔬湯		2.4	3.5	1.6	0.0	0.0	2.4	147	579
			米粉+南瓜+高麗菜+肉絲+蝦米-炒	肉片+蒜泥+青蔥-煮	液蛋+洋葱-炒	油菜+蒜末-炒									
3/23	一	◎五穀飯	栗子燒雞	田園四季	有機白松菜	羅宋湯		4.2	2.0	1.9	0.0	0.0	2.3	160	595
			雞胸丁+地瓜+杏鮑菇+栗子-燒	四季豆+紅椒+豆薯+蒜末-炒	有機白松菜+枸杞+蒜末-炒	洋芋+大白菜+番茄+洋葱+大骨-煮									
3/24	二	薏仁有機白飯	香橙豬肉	洋菇炒高麗	有機苜荳芽白菜	◎香芋西米露	◎TAP豆奶	4.2	3.1	1.7	0.0	0.2	2.3	179	703
			肉丁+青椒+黃椒+柳橙汁-煮	高麗菜+紅蘿蔔+洋菇-炒	有機苜荳芽白菜+薑絲-炒	芋頭+西谷米+椰漿+麵粉-煮									
3/25	三	上海菜飯	◎香草番茄雞	◎開陽白菜滷	炒蚵白菜	筍片菇菇湯		3.7	2.3	2.5	0.0	0.0	2.4	189	602
			白米+青江菜+培根-炒	雞胸丁+雞腿丁+番茄+毛豆-炒	大白菜+紅蘿蔔+木耳+蝦米-油	蚵白菜+蒜末-炒									
3/26	四	糙米飯	京醬肉柳	◎玉米蒸蛋	有機福山萵苣	肉骨茶風味湯	水果	3.5	3.5	1.3	1.0	0.0	2.2	108	699
			肉柳+豆薯+柳瓜+甜麵醬-煮	液蛋+玉米粒-蒸	有機福山萵苣+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨+肉骨茶包-煮									
3/27	五	地瓜飯	◎腰果香酥魚片*1	◎紅燒骰子豆腐	炒地瓜葉	黃瓜豚骨湯		3.1	2.8	1.5	0.0	0.0	2.5	151	577
			鱈魚片+腰果-炸	油豆腐+冬瓜+紅蘿蔔-燒	地瓜葉+蒜酥-炒	大黃瓜+大骨-煮									
3/30	一	◎日式和風炒烏龍	甜蔥燒豬	◎雙花百頁	有機黑葉白菜	薑香海芽湯		2.2	2.8	2.1	0.0	0.0	2.4	158	525
			烏龍麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔-煮	肉丁+洋葱+紅椒-燒	青花柳+白花柳+百頁豆腐-煮	有機黑葉白菜+蒜末-炒									
3/31	二	◎香鬆有機白飯	◎五香鮮魚丁	日式蘿蔔佃煮	有機油江菜	◎蘑菇玉米濃湯	水果	3.1	2.2	1.9	1.0	0.3	2.3	204	638
			鱈魚丁+青椒+紅椒-煮	白蘿蔔+海帶結+香菇-煮	有機油江菜+蒜末-炒	玉米粒+洋芋+雞蛋+麵粉-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	775	
							4-6年級	5.5		2		2.5			

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！