

臺北市文山區萬興國民小學115年4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)
4/1	三	小米飯	脆皮雞翅*1	◎雙茄肉末蒸蛋	炒高麗菜	韓式大醬湯		3.2	3.8	1.2	0.0	0.0	2.5	86	652
			三節翅+椒鹽粉-炸	漢堡+番茄+茄子+絞肉-蒸	高麗菜+木耳+蒜末-炒	洋芋+韓式泡菜+肉片+金針菇-煮									
4/2	四	趣學藝補假一日													
4/3	五	兒童節補假一日													
4/6	一	清明節補假一日													
4/7	二	◎粉紅醬義大利麵	蒜香蜂蜜腿排*1	◎西班牙炒蛋	有機小白菜	麥茶山粉圓	水果	3.6	4.0	1.0	1.0	0.5	2.4	284	820
		環狀麵+三色豆+切粉+絞肉-煮	雞腿排+蜂蜜+蒜末-烤	漢堡+洋芋+黃椒+紅椒+切粉-炒	有機小白菜+香菇+薑絲-炒	山粉圓+麥茶茶包-煮									
4/8	三	糙米飯	泰式打拋豬	黑椒銀芽	炒油菜	◎玉米雞湯		3.6	2.4	1.8	0.0	0.0	2.3	144	581
			絞肉+番茄+洋葱+九層塔-炒	綠豆芽+肉絲+韭菜-炒	油菜+蒜末-炒	玉米粒+雞胸丁-煮									
4/9	四	◎香鬆有機白飯	安東燉雞	雙花肉片	有機高麗菜	冬瓜薏仁湯	水果	3.6	2.6	1.9	1.0	0.0	2.2	84	654
			雞胸丁+洋芋+木耳+杏鮑菇-煮	綠花椰+肉片+紅蘿蔔-炒	有機高麗菜+蒜末-炒	冬瓜+薏仁+大骨+薑絲-煮									
4/10	五	◎麥片飯	◎香酥烏魚球	◎紅仁炒蛋	炒青江菜	白菜肉絲湯		3.8	3.3	1.3	0.0	0.0	2.5	149	659
			烏魚丁+地瓜-炸	漢堡+紅蘿蔔+蔥花-炒	青江菜+蒜末-炒	大白菜+肉絲+芹菜-煮									
4/13	一	地瓜飯	◎蜜汁滷排*1	沙茶菇菇時蔬	有機黑葉白菜	涼薯雞湯		3.2	2.5	1.8	0.0	0.0	2.4	120	565
			里肌肉排+白芝麻-油	高麗菜+小黃瓜+杏鮑菇+秀珍菇-煮	有機黑葉白菜+枸杞+蒜末-炒	豆薯+雞腿丁-煮									
4/14	二	糙米有機白飯	◎清香滑蛋	◎咖哩豆腐	有機味美菜	◎青菜味噌湯	◎TAP豆奶	3.9	3.0	1.2	0.0	0.0	2.2	246	627
			漢堡+紅蘿蔔+毛豆-蒸	洋芋+油豆腐+有機金針菇-煮	有機味美菜+蒜末-炒	小白菜+豆腐+味噌-煮									
4/15	三	紫米飯	◎奶香魚丁	◎西魯肉	炒蚶白菜	三絲羹		3.6	2.5	1.8	0.0	0.3	2.3	206	633
			魚丁+洋芋+切粉+洋葱+紅椒-煮	大白菜+雞蛋+肉絲+蝦米-油	蚶白菜+蒜末-炒	鮮筍絲+紅蘿蔔+木耳-煮									
4/16	四	◎芝麻飯	◎雞肉親子丼	敏豆炒肉末	有機白松菜	青木瓜大骨湯	水果	3.0	2.6	2.0	1.0	0.0	2.2	150	614
			雞胸丁+雞腿丁+洋葱+雞蛋-煮	四季豆+絞肉+玉米筍-炒	有機白松菜+蒜末-炒	青木瓜+大骨-煮									
4/17	五	◎醬香肉絲炒飯	粉蒸肉	筑箭煮	炒地瓜葉	◎蝦香扁蒲湯		4.8	2.2	1.9	0.0	0.0	2.3	136	652
			白米+高麗菜+玉米粒+肉絲-炒	肉丁+地瓜+蒜泥-蒸	白蘿蔔+紅蘿蔔+蓮藕+牛蒡-煮	地瓜葉+蒜末-炒									
4/20	一	糙米飯	◎塔香三杯魚丁	◎金粒炒蛋	有機高麗菜	燒仙草		4.6	3.0	1.1	0.0	0.0	2.3	94	678
			魚丁+杏鮑菇+薑片+九層塔-燒	漢堡+玉米粒+毛豆-炒	有機高麗菜+蒜末-炒	仙草原汁+地瓜+薏仁+紅豆-煮									
4/21	二	◎五穀有機白飯	日式咖哩豬	培根花椰	有機山菠菜	◎黃芽蔬菜湯	水果	3.7	2.1	2.2	1.0	0.0	2.3	133	635
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔+洋葱-煮	綠花椰+白花椰+培根-炒	有機山菠菜+蒜末-炒	大白菜+黃豆芽+大骨-煮									
4/22	三	◎燕麥飯	◎照燒雞肉	雙椒肉絲	炒青江菜	◎腰果南瓜濃湯		4.1	2.5	1.3	0.0	0.2	2.4	158	645
			雞胸丁+雞腿丁+地瓜+白芝麻-煮	黃椒+紅椒+金針菇+肉絲-炒	青江菜+蒜末-炒	南瓜+切粉+洋葱+腰果-煮									
4/23	四	◎中華炒麵	◎回鍋肉片	◎豆薯炒蛋	有機小白菜	菇香冬瓜湯	水果	3.3	3.2	2.0	1.0	0.0	2.4	191	689
			白油麵+綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲-炒	肉片+高麗菜+豆干片+蔥-炒	漢堡+豆薯+木耳-炒	有機小白菜+薑絲-炒									
4/24	五	◎蕎麥飯	蔥味噌烤雞翅*1	◎四喜烤麩	◎炒福山萵苣	刺瓜排骨湯		3.3	3.8	1.4	0.0	0.0	2.2	114	650
			三節翅+味噌+蔥-烤	烤麩+鮮筍片+紅蘿蔔+毛豆-煮	福山萵苣+玉米粒+蒜末-炒	大黃瓜+排骨-煮									
4/27	一	南瓜飯	獵人燉雞	金絲高麗	有機味美菜	◎海芽蛋花湯		3.1	2.6	1.8	0.0	0.0	2.3	138	561
			雞胸丁+番茄+柳瓜+洋葱-煮	高麗菜+金針菇+木耳-炒	有機味美菜+蒜末-炒	雞蛋+乾海芽-煮									
4/28	二	◎香鬆有機白飯	醬爆魷魚	◎和風蒸蛋	有機荷葉白菜	枸杞絲瓜湯	水果	3.3	2.6	1.4	1.0	0.0	2.2	128	620
			魷魚+肉片+杏鮑菇-煮	漢堡+香菇+玉米粒-蒸	有機荷葉白菜+薑絲-炒	絲瓜+大骨+枸杞-煮									
4/29	三	◎彩虹紫米拌飯	蔥鹽燒肉	◎香油豆包	炒油菜	山藥大骨湯		4.0	3.4	1.4	0.0	0.0	2.4	149	678
			白米+紫米+漢堡+玉米粒+毛豆-炒	肉片+小黃瓜+蔥-燒	豆包+鮮筍片+海結-油	油菜+蒜末-炒									
4/30	四	紅藜飯	◎椒鹽魚片*1	◎乳香洋芋	◎有機青松菜	紅燒什錦湯		3.7	2.7	1.2	0.0	0.3	2.5	173	649
			水煎魚片+椒鹽粉-炸	洋芋+絞肉+切粉+洋菇罐頭-煮	有機青松菜+白芝麻-炒	白蘿蔔+番茄+大白菜+紅蘿蔔-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	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！