

臺北市文山區萬興國民小學115年5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)	豆魚肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂類(份)	鈣(mg)	熱量(仟卡)	
5/1	五	勞動節放假一日												
5/4	一	糙米飯	◎鮮筍燒肉	◎絲瓜燴蛋	◎有機黑葉白菜	番茄洋蔥湯								
			肉丁+小方豆干+鮮筍丁-燒	滾蛋+絲瓜+枸杞-燴	有機黑葉白菜+白芝麻-炒	番茄+洋蔥-煮	3.4	3.1	1.6	0.0	0.0	2.3	330	614
5/5	二	◎青椒肉絲蛋炒飯	飄香滷雞腿*1	◎乳香雙花	有機高麗菜	◎青菜豆腐湯	水果							
			有機白菜+青椒+肉絲+玉米粒+雞蛋-炒	雞腿+滷包-滷	綠花椰+白花椰+椰粉-煮	有機高麗菜+蒜末-炒								小白菜+豆腐-煮
5/6	三	地瓜飯	◎糖醋燴魚	◎肉香豆干	炒福山萵苣	白玉排骨湯								
			鱈魚丁+洋蔥+木耳+番茄醬-燴	小方豆干+高麗菜+絞肉+蔥-燒	福山萵苣+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨-煮								3.2
5/7	四	胚芽飯	花瓜雞	◎古早味蒸蛋	有機油江菜	海芽大骨湯	水果							
			雞胸丁+冬瓜+花瓜條+香菇-煮	滾蛋+油蔥酥+蔥花-蒸	有機油江菜+蒜末-炒	乾海芽+大骨+薑絲-煮								3.4
5/8	五	紫米飯	蔥爆豬肉	鐵板銀芽	炒蚵白菜	香菇雞湯								
			肉丁+高麗菜+紅蘿蔔+青蔥-炒	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+韭菜-炒	蚵白菜+蒜末-炒	雞腿丁+香菇+薑片-煮								3.4
5/11	一	◎花生油飯	黑胡椒雞丁	◎芋香粟米	有機小白菜	鮮瓜針菇湯								
			糙米+水煮花生+絞肉+蝦米-蒸	雞胸丁+雞腿丁+洋蔥+紅椒-炒	玉米粒+芋頭+毛豆仁+鷹嘴豆-炒	有機小白菜+薑絲-炒								大黃瓜+金針菇-煮
5/12	二	◎香鬆有機白飯	三杯海陸	◎雙絲炒蛋	有機小松菜	◎紅豆麥片牛奶湯	◎TAP豆奶							
			鮭魚+肉片+鮮筍片+九層塔-煮	滾蛋+有機黑木耳+豆薯-炒	有機小松菜+紅蘿蔔+蒜末-炒	紅豆+麥片+椰粉-煮								3.8
5/13	三	南瓜飯	銀羅燒豬	薑香什錦白菜	炒地瓜葉	番茄如意湯								
			肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	大白菜+嫩瓜+木耳+絞肉-煮	地瓜葉+蒜酥-炒	番茄+黃豆芽+大骨-煮								3.1
5/14	四	糙米飯	◎蒜燒魚丁	◎小瓜黑輪	有機青江菜	鮮蔬燉雞湯	水果							
			鱈魚丁+洋蔥+紅椒+蒜末-燒	小黃瓜+黑輪+杏鮑菇-煮	有機青江菜+薑絲-炒	高麗菜+雞腿丁-煮								3.7
5/15	五	薏仁飯	黃金豬排*1	◎咖哩燴豆包	炒空心菜	冬瓜排骨湯								
			里肌肉片+椒鹽粉-炸	豆包+洋芋+紅蘿蔔+毛豆仁-燴	空心菜+蒜末-炒	冬瓜+排骨-煮								3.7
5/18	一	小米飯	塔香沙茶豬	◎雞球花椰	有機黑葉白菜	◎玉米蛋花湯								
			肉丁+黃椒+紅椒+九層塔-煮	綠花椰+白花椰+雞胸丁+白芝麻-炒	有機黑葉白菜+薑絲-炒	玉米粒+雞蛋-煮								3.2
5/19	二	◎蕎麥有機白飯	◎起司春川炒雞	綠野四季	有機白莧菜	佛手瓜大骨湯	水果							
			雞胸丁+雞腿丁+高麗菜+乳酪絲-炒	四季豆+肉絲+木耳-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	佛手瓜+大骨-煮								3.3
5/20	三	◎蔬食麵線糊	◎蔥香菜脯炒蛋	◎甜燒凍腐	炒油菜	◎芝麻包								
			紅麵線+鮮筍絲+木耳+豆包-煮	滾蛋+菜脯+蔥-炒	凍豆腐+南瓜+毛豆仁+紅薯-燒	油菜+枸杞+蒜末-炒								芝麻包(品紅)-蒸
5/21	四	◎五穀飯	◎照燒雞翅*1	脆炒洋芋	有機荷葉白菜	田園蔬菜湯	水果							
			三節翅+照燒醬+白芝麻-烤	洋芋+肉絲+蔥-炒	有機荷葉白菜+薑絲-炒	大白菜+番茄+西洋+義大利香料-煮								4.1
5/22	五	糙米飯	◎壽喜燒魚	◎黃瓜燴鴿蛋	炒青江菜	蘿蔔味噌湯								
			鱈魚丁+高麗菜+洋蔥+紅蘿蔔-燒	大黃瓜+烏蛋+木耳-燴	青江菜+蒜末-炒	白蘿蔔+味噌+蔥-煮								3.5
5/25	一	◎燕麥飯	爆炒鹹豬肉	◎豆捲炒高麗	有機空心菜	山藥雞湯								
			肉片+綠豆芽+洋蔥+蔥-炒	高麗菜+木耳+肉燥-炒	有機空心菜+蒜末-炒	山藥+洋芋+雞腿丁-煮								3.6
5/26	二	◎香鬆有機白飯	◎咖哩風味炸魚排*1	◎蕃薯炒蛋	有機小松菜	金菇肉絲湯	水果							
			水煎魚片+咖哩粉-炸	滾蛋+蕃薯+秀珍菇-炒	有機小松菜+蒜末-炒	金針菇+肉絲+紅蔥末-煮								3.0
5/27	三	◎芝麻飯	◎繽紛雞球	◎蒲瓜肉末	炒莧菜	◎鮮蔬蛋花湯								
			雞胸丁+雞腿丁+小黃瓜+香菇+蝦米-炒	扁蒲+絞肉+蝦米-煮	莧菜+蒜末-炒	大白菜+雞蛋-煮								3.0
5/28	四	◎木須炒麵	豉汁肉塊	◎柴魚蘿蔔煮	有機小白菜	黑Q冬瓜露								
			白油麵+綠豆芽+滾蛋+肉絲-炒	肉丁+杏鮑菇+黃椒+豆豉-燒	白蘿蔔+海帶絲+玉米粒+紫菜片-煮	有機小白菜+薑絲-炒								粉圓+冬瓜糖磚-煮
5/29	五	◎麥片飯	洋蔥雞丁	◎奶香燻白菜	◎炒福山萵苣	什錦香筍湯								
			雞胸丁+洋蔥+黃椒+黑胡椒-煮	大白菜+洋芋+紅蘿蔔+毛豆仁+椰粉-煮	福山萵苣+玉米粒-炒	鮮筍絲+金針菇+木耳-煮								3.4
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	270	670
						4-6年級	5.5	2	2	1	1	2.5	330	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！