

臺北市文山區萬興國民小學115年6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)
6/1	一	小米飯	◎蜜汁年糕雞	◎和風醬燒洋芋	有機白莧菜	青木瓜肉片湯		4.2	2.3	1.4	0.0	0.0	2.3	149	605
			雞胸丁+雞腿丁+豆腐+年糕-煮	洋芋+紅蘿蔔+毛豆-燒	有機白莧菜+蒜末-炒	青木瓜+肉片-煮									
6/2	二	糙米有機白飯	◎鐵路豬排*1	◎番茄炒蛋	有機黑葉白菜	◎酸辣清湯		3.3	3.1	1.2	0.0	0.0	2.3	142	597
			里肌肉片+白芝麻-油	友善液蛋+番茄+蔥花-炒	有機黑葉白菜+洋菇罐頭-炒	豆腐+木耳+鮮筍絲-煮									
6/3	三	◎五穀飯	◎奶香燉豬	肉茸絲瓜	炒油菜	鮮蔬味噌湯		3.6	2.1	1.9	0.0	0.2	2.3	152	591
			豬柳+南瓜+洋蔥+切粉-燉	綠瓜+絞肉+薑末-煮	油菜+蒜末-炒	高麗菜+金針菇+味噌-煮									
6/4	四	◎什錦蛋炒飯	鮮筍燒雞	銀芽肉絲	有機空心菜	◎四喜甜湯	水果	4.6	2.9	2.0	1.0	0.0	2.4	157	758
			白米+洋蔥+三色豆+液蛋-炒	雞胸丁+鮮筍片+杏鮑菇+薑片-燒	綠豆芽+肉絲+韭菜-炒	有機空心菜+蒜末-炒	紅豆+地瓜+綠豆+小薑仁-煮								
6/5	五	胚芽飯	◎莎莎魚丁	◎豆干雙花	炒地瓜葉	芹香蘿蔔湯		3.4	2.6	2.1	0.0	0.0	2.2	153	585
			水煎魚丁+番茄+佛手瓜+檸檬汁-煮	白花椰+綠花椰+豆干片-炒	地瓜葉+蒜酥-炒	白蘿蔔+芹菜-煮									
6/8	一	糙米飯	泡菜燒肉	◎金瓜蒸蛋	有機荷葉白菜	鮮筍片湯		3.5	2.8	1.5	0.0	0.2	2.2	182	622
			肉片+大白菜+韓式泡菜+洋蔥-燒	液蛋+南瓜+切粉-蒸	有機荷葉白菜+蒜末-炒	鮮筍片+秀珍菇+大骨-煮									
6/9	二	◎眷村炸醬麵	螺絲燒雞	◎風味高麗	有機白莧菜	蓮藕排骨湯	◎TAP豆奶	2.5	4.3	1.9	0.0	0.0	2.4	191	653
			白油麵+豆干丁+絞肉+毛豆-煮	雞胸丁+雞腿丁+有機黑綠蒜+紅蘿蔔-燒	高麗菜+金針菇+木耳+沙茶醬-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	蓮藕+排骨-煮								
6/10	三	◎蕎麥飯	◎泰醬魚球	◎三杯油豆腐	◎炒空心菜	榨菜肉絲湯		3.3	3.1	1.4	0.0	0.0	2.3	171	602
			鱈魚丁+豆腐+洋蔥+泰式甜辣醬-煮	油豆腐+杏鮑菇+九層塔-油	空心菜+玉米粒-炒	榨菜絲+肉絲-煮									
6/11	四	◎麥片有機白飯	咖哩燉肉	◎腰果三色	有機小松菜	◎鮮瓜魚丸湯	水果	3.8	2.9	1.7	1.0	0.0	2.3	181	690
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩粉-煮	小黃瓜+玉米粒+豆干丁+腰果+紅蘿蔔-炒	有機小松菜+蒜末-炒	大黃瓜+魚丸-煮									
6/12	五	地瓜飯	五香雞翅*1	◎薯絲炒蛋	炒小白菜	義式蔬菜湯		3.3	3.4	1.2	0.0	0.0	2.3	130	620
			三節翅+五香粉-油	液蛋+豆薯+紅椒-炒	小白菜+薑絲-炒	洋芋+番茄+洋蔥+義大利香料-煮									
6/15	一	紫米飯	日式燒肉	鮮燴小瓜	有機空心菜	◎巧達濃湯		3.7	2.1	2.0	0.0	0.3	2.3	170	615
			肉片+大白菜+洋蔥-燒	小黃瓜+木耳+金針菇-燴	有機空心菜+蒜末-炒	洋芋+玉米粒+雞蛋+洋菇罐頭+切粉-煮									
6/16	二	◎香鬆有機白飯	蒙古炒海陸	◎海芽蒸蛋	有機黑葉白菜	韓式大醬湯	水果	3.3	2.3	1.4	1.0	0.0	2.2	159	598
			鮑魚+肉片+高麗菜+紅蘿蔔-炒	液蛋+海芽-蒸	有機黑葉白菜+蒜末-炒	大白菜+洋蔥+韓式味噌-煮									
6/17	三	麻油鮮菇炊飯	蔥油淋雞	◎番茄煨豆腐	炒青江菜	時瓜牛蒡湯		3.5	3.2	1.9	0.0	0.0	2.4	203	641
			白米+金針菇+鮑魚-蒸	雞胸丁+雞腿丁+洋蔥+蔥-煮	油豆腐+番茄+毛豆-燒	青江菜+蒜末-炒	佛手瓜+牛蒡+大骨-煮								
6/18	四	糙米飯	◎蒜香鹽酥魚柳*3	冬瓜肉末	◎有機荷葉白菜	肉骨茶湯	水果	3.4	2.7	1.8	1.0	0.0	2.5	109	658
			虱目魚柳+蒜末+椒鹽粉-炸	冬瓜+香菇+絞肉-燒	有機荷葉白菜+白芝麻-炒	白蘿蔔+排骨+肉骨茶包-煮									
6/19	五	端午節放假一日													
6/22	一	◎牽絲羅勒斜管麵	甜蔥燒雞	◎醋溜雙色	有機小白菜	蒲瓜大骨湯		4.9	2.7	1.7	0.0	0.1	2.4	148	711
			雞胸丁+雞腿丁+洋蔥+杏鮑菇-燒	洋芋+木耳+毛豆-炒	有機小白菜+蒜末-炒	扁蒲+大骨-煮									
6/23	二	◎芝麻有機白飯	◎砂鍋魚塊	◎筍香炒蛋	有機空心菜	◎黑糖粉圓醇奶	水果	4.0	3.1	1.3	1.0	0.3	2.3	227	754
			虱目魚+大白菜+液豆腐+沙茶醬-煮	液蛋+鮮筍絲+蔥花-炒	有機空心菜+蒜末-炒	粉圓+切粉+黑糖-煮									
6/24	三	南瓜飯	鹽焗雞腿*1	◎芝香海根	炒高麗菜	菇菇味噌湯		3.1	3.1	1.7	0.0	0.0	2.2	80	591
			雞腿-烤	海帶根+紅蘿蔔+肉絲+白芝麻-炒	高麗菜+蒜末-炒	金針菇+秀珍菇+香菇+味噌-煮									
6/25	四	紅藜飯	◎番茄豆腐蛋	◎四季豆干片	有機小松菜	紅棗蔬菜湯	水果	3.1	2.2	1.9	1.0	0.0	2.3	292	593
			液蛋+豆腐+番茄+毛豆-煮	四季豆+豆干片-炒	有機小松菜+蒜末-炒	高麗菜+白蘿蔔+木耳+紅棗-煮									
6/26	五	◎燕麥飯	鳳梨咕咾肉	雲耳黃瓜	炒蚵白菜	淮山大骨湯		4.0	2.0	1.8	0.0	0.0	2.5	111	588
			肉丁+地瓜+青椒+鳳梨醬+番茄醬-炸	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔-煮	蚵白菜+枸杞-炒	山藥+豆薯+大骨-煮									
6/29	一	◎香鬆飯	◎豆酥魚片*1	◎沙茶雙花	有機空心菜	◎關東煮湯		3.9	2.3	1.7	0.0	0.0	2.4	98	596
			虱目魚+豆腐+蒜末-煮	綠花椰+白花椰+肉絲+沙茶醬-炒	有機空心菜+金針菇-炒	白蘿蔔+玉米粒+赤血-煮									
6/30	二	◎薏仁飯	滷香黃燜雞	◎和風黃芽	炒地瓜葉	番茄鮮蔬湯		3.4	2.1	2.0	0.0	0.0	2.3	131	549
			雞胸丁+雞腿丁+洋芋+青椒+香菇-燒	小黃瓜+黃豆芽+紅蘿蔔+白芝麻-炒	地瓜葉+蒜末-炒	大白菜+洋蔥+番茄+大骨-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	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！