

臺北市文山區萬興國民小學115年8-9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)
8/31	一	糙米飯	◎莎莎魚球	◎千片花椰	有機空心菜	豆薯排骨湯	水果	3.5	2.8	1.9	1.0	0.0	2.2	148	662
			牛海鱸丁+香菇+小黃瓜-煮	白花椰+綠花椰+豆干片-炒	有機空心菜+蒜末-炒	豆薯+排骨-煮									
9/1	二	小米有機白飯	筍香燒雞	◎洋蔥炒蛋	有機白莧菜	黃瓜大骨湯	水果	3.1	3.0	1.8	1.0	0.0	2.3	162	651
			雞胸丁+雞腿丁+鮮筍丁+燒	濃蛋+洋蔥-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	大黃瓜+大骨-煮									
9/2	三	◎五穀飯	鐵路豬排*1	◎奶香豆包燉白菜	炒青江菜	義式蔬菜湯	水果	3.6	2.4	1.7	1.0	0.1	2.2	151	649
			里肌肉排-油	大白菜+豆包+紅蘿蔔+麵粉-燉	青江菜+薑絲-炒	番茄+馬鈴薯+西芹+義大利香料-煮									
9/3	四	野菇炊飯	黑胡椒炒雞	◎芋香總匯	有機黑葉白菜	筍片大骨湯	水果	4.6	2.7	1.7	1.0	0.0	2.3	121.6	731
			白米+金針菇+杏鮑菇+毛豆+肉桂-蒸	雞胸丁+雞腿丁+洋蔥+黑胡椒-炒	玉米粒+芋頭+小黃瓜+絞肉-炒	有機黑葉白菜+木耳-炒									
9/4	五	紅藜飯	◎沙茶炒肉片	塔香海草	炒小白菜	蘿蔔大骨湯	水果	3.1	2.1	2.2	1.0	0.0	2.4	202	598
			肉片+洋蔥+高麗菜+沙茶醬-炒	海草+紅蘿蔔+九層塔-炒	小白菜+薑絲-炒	白蘿蔔+大骨-煮									
9/7	一	胚芽飯	三杯雞	韭炒銀芽	有機荷葉白菜	白菜肉絲湯	水果	3.4	2.3	2.1	1.0	0.0	2.3	169.7	627
			雞肉+小黃瓜+杏鮑菇+九層塔-燒	綠豆芽+香菇+韭菜-炒	有機荷葉白菜+枸杞-炒	大白菜+肉絲-煮									
9/8	二	香鬆有機白飯	日式咖哩豬	◎豆薯炒蛋	有機小松菜	◎金茸味噌湯	水果	3.5	3.1	1	1.0	0.0	2.3	142.7	666
			肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	濃蛋+豆薯-炒	有機小松菜+蒜末-炒	金針菇+豆腐+味噌-煮									
9/9	三	◎燕麥飯	麻油雞	洋蔥肉絲	炒地瓜葉	◎玉米排骨湯	水果	4.2	2.9	1.5	1.0	0.0	2.4	128	717
			雞胸丁+雞腿丁+高麗菜+赤血-煮	洋蔥+肉絲+紅蘿蔔-炒	地瓜葉+蒜酥-炒	玉米段+排骨-煮									
9/10	四	糙米飯	◎芹香小卷*2	肉香洋芋	有機空心菜	青木瓜大骨湯	水果	4.1	2.1	1.5	1.0	0.0	2.2	106	641
			小卷+西芹+蔥-煮	洋芋+紅蘿蔔+絞肉-煮	有機空心菜+蒜末-炒	青木瓜+大骨-煮									
9/11	五	南瓜飯	◎番茄炒蛋	狀元滷味	炒福山萵苣	◎芋頭西米露	水果	3.8	2.1	1.3	1.0	0.1	2.3	253.8	635
			濃蛋+番茄+蔥花-炒	小方豆干+杏鮑菇+白蘿蔔-油	福山萵苣+蒜末-炒	芋頭+西谷米+麵粉-煮									
9/14	一	芝麻飯	香滷雞腿*1	◎沙茶四季	有機小白菜	肉骨茶湯	水果	3	2.4	1.7	1.0	0.0	2.4	151	601
			雞腿+滷包-油	四季豆+紅蘿蔔+沙茶醬-炒	有機小白菜+蒜末-炒	白蘿蔔+排骨+肉骨茶包-煮									
9/15	二	◎薏仁有機白飯	◎紅燒海陸	◎玉米毛豆佐藜麥	有機白莧菜	香菇雞湯	水果	4.1	2.8	1.2	1.0	0.0	2.3	160	691
			鮑魚+豬肉片+豆腐+紅蘿蔔-煮	玉米+洋蔥+毛豆+紅薯麥-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	香菇+雞腿丁+白蘿蔔+薑片-煮									
9/16	三	◎粉紅醬螺旋麵	醬爆雞丁	◎蝦香扁蒲	炒高麗菜	◎青菜蛋花湯	水果	3.4	2.4	2.2	1.0	0.1	2.4	153.7	656
			雞胸丁+雞腿丁+小黃瓜+洋蔥-炒	扁蒲+蝦米-炒	高麗菜+紅蘿蔔-炒	小白菜+濃蛋-煮									
9/17	四	紫米飯	雙蔬燒豬	◎清香蒸蛋	有機味美菜	黃瓜針菇湯	水果	3.5	2.7	1.6	1.0	0.0	2.3	118.5	651
			肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	濃蛋+玉米粒+香菇-蒸	有機味美菜+薑絲-炒	大黃瓜+金針菇-煮									
9/18	五	香鬆飯	◎香酥魚塊	◎紹子豆腐	炒蚵白菜	酸辣湯	水果	3.6	3.3	1.0	1.0	0.0	2.5	201.4	697
			水寬魚丁+地瓜-炸	豆腐+絞肉+豆瓣醬-燒	蚵白菜+蒜末-炒	鮮筍絲+紅蘿蔔+木耳-煮									
9/21	一	地瓜飯	照燒雞丁	◎和風海帶絲	有機白莧菜	佛手瓜大骨湯	水果	3.7	2.0	1.9	1.0	0.0	2.3	383	620
			雞胸丁+雞腿丁+地瓜+青椒-燒	黃豆芽+海帶絲+紅蘿蔔+黑木耳-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	佛手瓜+大骨-煮									
9/22	二	糙米有機白飯	◎蒜蓉蒸鱸魚*1	◎鮮蔬咖哩	有機空心菜	黑糖QQ	◎TAP豆奶	4.9	3.3	1.0	0.0	0.1	2.3	160.3	734
			金目鱸+有機黑木耳+青蔥+蒜末+辣椒-蒸	馬鈴薯+絞肉+紅蘿蔔+南瓜+麵粉-煮	有機空心菜+白芝麻-炒	粉條+黑糖-煮									
9/23	三	紅藜飯	蔥油雞	冬瓜肉末	炒油菜	牛蒡排骨湯	水果	3.3	3.0	1.6	1.0	0.0	2.4	126.5	664
			雞胸丁+雞腿丁+小黃瓜+蔥-煮	冬瓜+絞肉-燒	油菜+蒜末-炒	牛蒡+排骨-煮									
9/24	四	◎麥片飯	◎拌飯肉燥	◎木耳炒蛋	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	3.3	3.4	1.5	1.0	0.0	2.3	210.1	687
			絞肉+豆干丁+香菇+紅蔥頭-煮	濃蛋+木耳絲+筍絲-炒	有機黑葉白菜+蒜末-炒	冬瓜+薑絲-煮									
9/25	五	中秋節放假一日													
9/28	一	教師節放假一日													
9/29	二	蕎麥有機白飯	◎紅燒豬肉	鮮菇花椰	有機白莧菜	◎番茄如意湯	水果	3.3	2.5	2.1	1.0	0.0	2.3	226	635
			豬肉+白蘿蔔+豆干-燒	青花椰+紅椒+香菇-炒	有機白莧菜+金針菇-炒	番茄+黃豆芽-煮									
9/30	三	糙米飯	左宗雞	絲瓜粉絲	炒空心菜	◎巧達濃湯	水果	4.2	2.4	1.6	1.0	0.2	2.3	150.6	708
			雞胸丁+雞腿丁+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	冬粉+絲瓜-炒	空心菜+蒜末-炒	馬鈴薯+玉米粒+洋蔥+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		
							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：楊凱元 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！