

臺北市文山區萬興國民小學115年8-9月份學校午餐蛋奶素食菜單

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	◎莎莎凍腐	◎千片花椰	有機空心菜	豆薯香菇湯	水果	3.4	2.0	2.2	1.0	0.0	2.2	275	602
			凍豆腐+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+香菇-煮									
9/1	二	小米有機白飯	◎筍香燒麵腸	◎玉米炒蛋	有機白莧菜	黃瓜薑絲湯	水果	3.8	2.6	1.6	1.0	0.0	2.3	157	665
			麵腸+鮮筍丁+燒	濃蛋+玉米粒-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	大黃瓜+薑絲-煮									
9/2	三	◎五穀飯	◎醬燒豆包*1	◎奶香嫩白菜	炒青江菜	義式蔬菜湯	水果	3.5	2.4	1.9	1.0	0.1	2.3	157	651
			豆包+白芝麻-油	大白菜+紅蘿蔔+麵粉-燉	青江菜+薑絲-炒	香菇+馬鈴薯+西洋+義大利香料-煮									
9/3	四	野菇炊飯 白米+金針菇+杏鮑菇+毛豆+素肉絲-蒸	◎黑胡椒炒素雞	◎芋香總匯	有機黑葉白菜	筍片針菇湯	水果	4.9	2	1.8	1.0	0.0	2.3	430.3	702
			素雞+筍片+黑胡椒-炒	玉米粒+芋頭+豆干丁-炒	有機黑葉白菜+木耳-炒	鮮筍片+金針菇-煮									
9/4	五	紅藜飯	◎沙茶燒腐	◎塔香海茸	炒小白菜	蘿蔔湯	水果	3	2.9	1.8	1.0	0.0	2.4	414.3	641
			油豆腐+高麗菜+素沙茶醬-炒	海茸+紅蘿蔔+南干麵+九層塔-炒	小白菜+薑絲-炒	白蘿蔔-煮									
9/7	一	胚芽飯	◎三杯豆干	◎銀芽干絲	有機荷葉白菜	白菜素肉絲湯	水果	3.4	2.4	1.9	1.0	0.0	2.2	637	625
			豆干+杏鮑菇+九層塔-燒	綠豆芽+麵干麵+香菇-炒	有機荷葉白菜+枸杞-炒	大白菜+素肉絲-煮									
9/8	二	素鬆有機白飯	◎日式咖哩豆腸	◎豆薯炒蛋	有機小松菜	◎金耳味噌湯	水果	3.3	2.9	1.3	1.0	0.0	2.3	143.6	645
			豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-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	◎麻油烤麩	◎黃瓜炒素肉絲	炒地瓜葉	◎玉米海芽湯	水果	3.8	2.3	1.8	1.0	0.0	2.4	133	652
			烤麩+高麗菜-煮	大黃瓜+素肉絲+紅蘿蔔-炒	地瓜葉+蒜酥-炒	玉米粒+海帶芽-煮									
9/10	四	糙米飯	◎蒜蓉醬豆包*1	◎什錦洋芋	有機空心菜	青木瓜湯	水果	3.9	2.9	1.2	1.0	0.0	2.1	202.4	675
			豆包+蒜末-蒸	洋芋+紅蘿蔔+豆干丁-煮	有機空心菜+蒜末-炒	青木瓜+香菇-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	3.7	2.1	1.3	1.0	0.2	2.3	418.9	643
			濃蛋+番茄+蔥花-炒	小方豆干+杏鮑菇+白蘿蔔-滷	福山萵苣+蒜末-炒	芋頭+西谷米+麵粉-煮									
9/14	一	芝麻飯	◎照燒素肚	沙茶四季	有機小白菜	肉骨茶湯	水果	3.5	2.6	1.8	1.0	0.0	2.2	139.3	644
			素肚+地瓜+青椒-燒	四季豆+紅蘿蔔+素沙茶醬-炒	有機小白菜+蒜末-炒	白蘿蔔+素肉絲+肉骨茶包-煮									
9/15	二	◎薏仁有機白飯	◎紅燒油腐	◎玉米毛豆佐藜麥	有機白莧菜	香菇素丸湯	水果	4.6	3.2	1.2	1.0	0.0	2.3	341	756
			油豆腐+豆薯+紅蘿蔔-煮	毛豆+玉米+紅藜麥-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	素丸+香菇+薑片-煮									
9/16	三	粉紅醬螺旋麵	◎醬爆豆腸	清炒扁蒲	炒高麗菜	◎青菜蛋花湯	水果	3	2.3	2.3	1.0	0.2	2.4	146	638
		螺旋麵+番茄+三色豆+素絞肉+麵粉-煮	豆腐+小黃瓜-炒	扁蒲+薑絲-炒	高麗菜+紅蘿蔔-炒	小白菜+雞蛋-煮									
9/17	四	紫米飯	◎雙蓮豆干結	◎清香蒸蛋	有機味美菜	黃瓜針菇湯	水果	3.5	2.9	1.6	1.0	0.0	2.1	116	657
			豆干結+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	素鬆飯	◎糖醋豆包*1	◎紹子豆腐	炒蚵白菜	酸辣湯	水果	3	3.5	1.0	1.0	0.0	2.3	181.4	661
			豆包-煮	豆腐+素絞肉+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	◎小瓜麵腸	和風海帶絲	有機白莧菜	佛手瓜湯	水果	3.2	2.0	2.2	1.0	0.0	2.2	374	588
			麵腸+小黃瓜-煮	黃豆芽+海帶絲+紅蘿蔔-炒	有機白莧菜+蒜末-炒	佛手瓜+香菇+有機黑木耳-煮									
9/22	二	糙米有機白飯	◎香酥豆干	◎時蔬咖哩	有機空心菜	黑糖QQ	◎TAP豆奶	4.6	3.7	1.0	0.0	0.2	2.5	681	767
			小方豆干+地瓜-炸	馬鈴薯+素絞肉+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	◎香滷蘭花干	冬瓜素肉末	炒油菜	牛蒡蔬菜湯	水果	3.0	2.5	1.9	1.0	0.0	2.2	241.5	604
			蘭花干+滷包-油	冬瓜+素絞肉-燒	油菜+蒜末-炒	牛蒡+高麗菜-煮									
9/24	四	◎麥片飯	◎拌飯素肉燥	◎木耳炒蛋	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	3.3	4.1	1.5	1.0	0.0	2.3	316	740
			素絞肉+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	紅燒豆干	鮮菇花椰	有機白莧菜	番茄如意湯	水果	3.3	2.0	2.1	1.0	0.0	2.2	670	593
			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	左宗棠炒油腐	絲瓜粉絲	炒空心菜	巧達濃湯	水果	4.2	2.1	1.3	1.0	0.3	2.2	379	688
			油豆腐+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	冬菇+絲瓜-炒	空心菜+蒜末-炒	馬鈴薯+玉米粒+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	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！