

臺北市文山區萬興國民小學115年10月份學校素食午餐菜單

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)
10/1	四	地瓜飯	◎醬燒干丁	◎洋芋炒蛋	有機小白菜	◎佛手瓜豆腐湯	水果	3.5	3.0	1.4	1.0	0.0	2.3	368	656
			豆干+杏鮑菇+椰瓜-燒	濃蛋+洋芋+木耳-炒	有機蔬菜+蒜末-炒	佛手瓜+豆腐-煮									
10/2	五	◎沙茶素肉炒麵	◎紅燒素棒腿*2	針菇白菜	炒蚵白菜	蘿蔔香菇湯	水果	3.3	2.2	2.2	1.0	0.0	2.3	161	599
		麵條+高麗菜+木耳+素肉絲+沙茶醬-炒	素棒腿-燒	大白菜+紅蘿蔔+金針菇-燒	蚵白菜+薑絲-炒	白蘿蔔+香菇-煮									
10/5	一	紅豆飯	◎鐵板豆包	枸杞冬瓜	有機空心菜	地瓜綠豆湯	水果	4.3	2.4	1.9	1.0	0.0	2.2	134	672
			豆包+洋蔥+紅蘿蔔-炒	冬瓜+枸杞+薑絲-煮	有機空心菜+蒜末-炒	地瓜+綠豆-煮									
10/6	二	◎燕麥飯	◎素魚排*1	◎菜脯蛋	有機黑葉白菜	◎青木瓜素肉湯	水果	3.4	2.9	1.4	1.0	0.0	2.3	160	634
			素魚排+大白菜+木耳+味噌-燒	濃蛋+紅蘿蔔+菜脯-炒	有機黑葉白菜+蒜末-炒	青木瓜+素肉塊-煮									
10/7	三	紫米飯	◎宮保素雞	◎雙色燒蘿蔔	炒A菜	◎玉米海芽湯	水果	3.9	2.4	1.5	1.0	0.0	2.3	390	636
			素雞+青椒+紅椒+油菜花-炒	白蘿蔔+豆干+紅蘿蔔-燒	A菜+木耳+薑絲-炒	玉米飯+海帶芽-煮									
10/8	四	糙米飯	◎奶香鮮菇豆腐	◎豆芽素肉絲	有機小松菜	絲瓜針菇湯	水果	3.4	2.3	2.1	1.0	0.2	2.3	192	637
			豆腐+杏鮑菇+香菇+麵粉-燒	綠豆芽+白芹+素肉絲-炒	有機小松菜+蒜末-炒	絲瓜+針菇-煮									
10/9	五	國慶日放假一日													
10/12	一	紅藜有機白飯	◎塔香干片	◎日式佃煮	有機味美菜	◎筍香素肉湯	水果	3.9	2.3	1.7	1.0	0.0	2.3	343	635
			豆干+小黃瓜+九層塔-炒	玉米段+白蘿蔔+海帶結+糖血糕-煮	有機味美菜+有機金針菇-炒	竹筍+素肉絲-煮									
10/13	二	◎南瓜什錦米粉	◎和風油腐	◎奶香青花椰	有機荷葉白菜	◎大醬蔬菜湯	水果	3.2	2.0	2.0	1.0	0.2	2.2	342	601
		米粉+南瓜+高麗菜+素肉絲+香菇-炒	油豆腐+紅蘿蔔+香菇-炒	青花菜+紅蘿蔔+麵粉-煮	有機荷葉白菜+蒜末-炒	蘿蔔+金針菇+豆腐-煮									
10/14	三	小米飯	◎醬燒素肉排*1	絲瓜針菇	炒空心菜	鮮蔬番茄湯	水果	3.1	2.0	1.9	1.0	0.0	2.2	84	559
			素肉排-燒	絲瓜+有機金針菇-煮	空心菜+薑絲-炒	高麗菜+蕃茄-煮									
10/15	四	胚芽飯	◎咖哩烤麩	◎香菇蒸蛋	有機白松菜	◎豆薯素肉湯	水果	3.7	2.9	1.1	1.0	0.0	2.2	136	649
			烤麩+洋芋+紅蘿蔔+咖哩粉-燒	濃蛋+香菇-蒸	有機白松菜+蒜末-炒	素肉+豆薯-煮									
10/16	五	◎五穀飯	◎懷舊瓜仔素肉	◎回鍋干片	炒青江菜	◎黃瓜蛋花湯	水果	3.4	2.5	1.9	1.0	0.0	2.3	380	616
			素絞肉+豆干丁+碎花瓜+香菇-油	豆干片+高麗+青椒+豆瓣醬-炒	青江菜+枸杞-炒	大黃瓜+雞蛋-煮									
10/19	一	糙米飯	◎紅椒炒蛋	◎筍片素雞	有機小白菜	◎紅豆牛奶	水果	4.4	2.0	1.5	1.0	0.2	2.3	304	664
			濃蛋+紅椒+毛豆-炒	竹筍+素雞+西洋-燒	有機小白菜+薑絲-炒	紅豆+麵粉-煮									
10/20	二	南瓜飯	◎薑燒豆腐	◎花椰素肉片	有機小松菜	◎蘿蔔素排湯	◎TAP豆奶	3.1	2.7	1.8	0.0	0.0	2.3	271	615
			豆腐+金針菇+薑絲+蒜末-燒	白花菜+青花菜+素肉片-炒	有機小松菜+蒜末-炒	白蘿蔔+紅蘿蔔+素肉塊-煮									
10/21	三	◎麥片飯	◎椒鹽大溪干丁	◎小瓜燴鵪鶉蛋*1	炒高麗菜	筍絲大滷湯	水果	3.4	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	283	617
			大溪鹽豆干+杏鮑菇+胡椒鹽-炸	小黃瓜+鳥蛋+木耳-炒	高麗菜+香菇-炒	鮮筍絲+紅蘿蔔+木耳-煮									
10/22	四	◎芝麻飯	◎滑蛋麵腸	◎乾煸四季豆	有機山菠菜	◎冬瓜薏仁湯	水果	3.2	2.6	1.8	1.0	0.0	2.4	115	618
			麵腸+雞蛋+紅蘿蔔-增	四季豆+素絞肉-炒	有機山菠菜+蒜末-炒	冬瓜+薏仁-煮									
10/23	五	◎香鬆飯	◎蕃茄油腐	◎蒲瓜素肉絲	◎炒地瓜葉	◎時蔬味噌湯	水果	3.2	2.2	1.8	1.0	0.0	2.3	320	590
			油豆腐+洋芋+香菇-燒	蒲瓜+素肉絲-炒	地瓜葉+白芝麻-炒	大白菜+木耳+味噌-煮									
10/26	一	光復節放假一日													
10/27	二	紅藜飯	◎醬炒百頁結	蠔油高麗	有機青松菜	菇香竹筍湯	水果	3.0	2.0	1.8	1.0	0.0	2.3	143	557
			百頁結+豆薯+青椒-燒	高麗菜+木耳+素蠔油-炒	有機青松菜+蒜末-炒	竹筍+香菇-煮									
10/28	三	◎五穀飯	◎醬燒蔬菜排*1	◎黃瓜素肉絲	◎炒福山萵苣	◎針菇豆腐湯	水果	3.4	2.6	1.6	1.0	0.0	2.3	122	625
			蔬菜排-燒	大黃瓜+紅蘿蔔+素肉絲-燒	福山萵苣+玉米+薑絲-炒	金針菇+豆腐-煮									
10/29	四	海苔飯	◎地瓜燒素肚	◎奶香毛豆蒸蛋	有機荷葉白菜	枸杞白菜湯	水果	3.5	3.2	1.6	1.0	0.2	2.2	228	702
			素肚+地瓜-燒	濃蛋+毛豆+麵粉	有機荷葉白菜+蒜末-炒	大白菜+枸杞+薑絲-煮									
10/30	五	◎花生油飯	◎清炒素雞	◎紹子豆腐	炒小白菜	◎玉米蘿蔔湯	水果	3.9	3.4	1.1	1.0	0.0	2.3	461	703
		糯米+冰煮花生+素肉絲+香菇-蒸	素雞+洋芋+小黃瓜-燒	豆腐+素絞肉+豆瓣醬-燒	小白菜+薑絲-炒	玉米飯+白蘿蔔-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	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！