

臺北市文山區萬興國民小學115年11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)
11/2	一	◎燕麥飯	◎爆炒素雞片	◎沙嗲洋芋	有機黑葉白菜	冬瓜薑絲湯	水果	4.1	2.1	1.4	1.0	0.0	2.4	338	635
			素雞+豆薯-炒	洋芋+三色豆+素絞肉+咖哩粉+素沙茶-燒	有機黑葉白菜+木耳-炒	冬瓜+薑絲-煮									
11/3	二	地瓜有機白飯	◎麻油麵輪	◎豆芽炒干絲	有機味美菜	香菇白菜湯	水果	3.2	2.1	1.7	1.0	0.0	2.3	192	573
			麵輪+白蘿蔔-燒	綠豆芽+豆干絲+紅蘿蔔-炒	有機味美菜-炒	大白菜+香菇-煮									
11/4	三	◎五穀飯	◎鐵板豆干	雪菜素肉	炒福山萵苣	薑絲黃瓜湯	水果	3.4	2.0	1.9	1.0	0.0	2.3	313	582
			豆干+青椒-炒	油菜+素絞肉-炒	福山萵苣-炒	大黃瓜+薑絲-煮									
11/5	四	紫米飯	◎塔香三杯麵腸	◎奶香蒸蛋	有機小白菜	蓮藕湯	水果	3.6	2.2	1.0	1.0	0.2	2.2	165	621
			麵腸+香鮑菇+九層塔-炒	液蛋+香菇+鮑菇-蒸	有機小白菜-炒	蓮藕+薑絲-煮									
11/6	五	◎芝麻飯	◎照燒豆包*1	蒲瓜素肉絲	炒空心菜	三絲羹	水果	3.0	2.3	1.7	1.0	0.0	2.1	146	563
			豆包+照燒醬-燒	蒲瓜+素肉絲+紅蘿蔔絲+薑-炒	空心菜-炒	木耳+紅蘿蔔+竹筍-煮									
11/9	一	薏仁有機白飯	◎和風燒凍腐	◎青花干片	有機青江菜	椰汁西米露	水果	4.0	2.4	1.5	1.0	0.0	2.1	320	634
			凍豆腐+白蘿蔔+香菇-燒	青花菜+豆干片-炒	有機青江菜-炒	芋頭+椰漿+西谷米-煮									
11/10	二	◎焗香義大利麵	◎煎素肉排*1	◎鮑菇油腐	有機小白菜	◎玉米濃湯	水果	3.1	2.0	1.4	1.0	0.3	2.3	220	597
		燻波蘭+素絞肉+三色豆+香菇醬+乳酪絲-煮	素肉排-煎	有機香鮑菇+鮑豆腐+玉米筍+木耳-炒	有機小白菜-炒	玉米飯+洋芋-煮									
11/11	三	胚芽飯	◎黃瓜烤麩	南瓜素肉	炒地瓜葉	◎大滷湯	水果	4.0	2.4	1.3	1.0	0.0	2.2	137	636
			烤麩+小黃瓜+紅蘿蔔-炒	南瓜+素絞肉+燒	地瓜葉+薑絲-炒	雞蛋+木耳+紅蘿蔔-煮									
11/12	四	◎燕麥飯	◎沙茶豆包	◎絲瓜燴蛋	有機白松菜	蘿蔔素肉湯	水果	3.4	2.6	1.6	1.0	0.0	2.4	169	622
			豆包+木耳+腳瓜+素沙茶-炒	液蛋+絲瓜-燴	有機白松菜+香菇-炒	白蘿蔔+素肉-煮									
11/13	五	糙米飯	◎醬燒黑干	◎芹香素甜條	炒蚵白菜	青木瓜薑絲湯	水果	4.1	2.0	1.5	1.0	0.0	2.2	325	622
			黑豆干片+豆薯-燒	西洋芹+木耳+素甜不辣-炒	蚵白菜-炒	青木瓜+薑絲-煮									
11/16	一	◎蕎麥飯	◎絞肉干丁	◎玉米炒蛋	有機黑葉白菜	山藥洋芋湯	水果	4.2	2.2	1.0	1.0	0.0	2.3	199	630
			豆干+素絞肉+白蘿蔔+香菇-燒	液蛋+玉米-炒	有機黑葉白菜-炒	山藥+洋芋-煮									
11/17	二	◎麥片有機白飯	◎五香素棒腿*2	◎醬爆干片	有機青松菜	◎鮮蔬蛋花湯	◎TAP豆奶	3.4	3.1	1.5	0.0	0.0	2.2	213	593
			素棒腿-蒸	高麗菜+豆干片+青椒+甜麵醬-炒	有機青松菜-炒	大白菜+雞蛋-煮									
11/18	三	紅藜飯	◎茄汁豆包	◎白菜滷	炒菠菜	豆薯素肉湯	水果	3.1	2.5	2.0	1.0	0.0	2.1	174	610
			豆包+香菇-燴	大白菜+腐皮麵+香菇-燒	菠菜-炒	豆薯丁+素肉塊									
11/19	四	◎五穀飯	◎洋芋麵輪	◎冬瓜毛豆	有機小松菜	佛手瓜香菇湯	水果	3.6	2.0	1.7	1.0	0.0	2.2	105	586
			麵輪+洋芋+紅蘿蔔-燒	冬瓜+毛豆-炒	有機小松菜-炒	佛手瓜+香菇-煮									
11/20	五	地瓜飯	◎青花燒豆腸	◎筍香油腐	◎炒小白菜	針菇白菜湯	水果	3.2	2.9	1.6	1.0	0.0	2.3	204	633
			豆腸+青花菜+紅蘿蔔-燒	油豆腐+竹筍+香菇-炒	小白菜+玉米飯+薑絲	大白菜+金針菇-煮									
11/23	一	◎麥片飯	◎香滷素肚	清炒高麗	有機山菠菜	歐式蔬菜湯	水果	3.4	2.6	1.8	1.0	0.0	2.1	110	613
			素雞+滷包-滷	高麗菜+素肉片+木耳-炒	有機山菠菜-炒	香菇+西洋+高麗-煮									
11/24 蔬食日	二	紫米有機白飯	◎時蔬炒蛋	◎花椰豆包	有機味美菜	◎綠豆牛奶	水果	4.4	2.0	1.6	1.0	0.2	2.3	190	674
			液蛋+香菇+青椒-炒	白花椰+豆包+香菇-燒	有機味美菜+薑絲-炒	綠豆+麵粉									
11/25	三	糙米飯	◎咖哩油腐	黃瓜素羹	炒福山萵苣	鮮筍素肉湯	水果	3.6	2.0	1.8	1.0	0.0	2.3	256	596
			油豆腐+洋芋+紅蘿蔔+咖哩粉-燒	大黃瓜+素肉羹+木耳-炒	福山萵苣-炒	竹筍+素肉塊-煮									
11/26	四	客家素板條	◎鹽酥干丁	◎毛豆燴蛋	有機荷葉白菜	芹香結頭菜湯	水果	3.2	3.3	1.5	1.0	0.0	2.5	391	668
		飯條+豆芽菜+素肉絲+紅蘿蔔-炒	豆干丁+地瓜-炸	液蛋+毛豆+木耳-燴	有機荷葉白菜-炒	芹菜+結頭菜+香菇-煮									
11/27	五	◎素鬆飯	◎糖醋麵腸	◎巷口滷味	炒青江菜	◎玉米湯	水果	3.6	2.1	1.4	1.0	0.0	2.2	171	589
			麵腸+青椒+香菇醬-燴	白蘿蔔+豆干丁+海帶結-滷	青江菜+紅蘿蔔-炒	玉米飯-煮									
11/30	一	南瓜飯	◎蘿蔔燒油腐	◎敏豆豆干	有機小白菜	鮮筍湯	水果	3.1	2.5	1.9	1.0	0.0	2.3	322	603
			油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	敏豆+豆干片-炒	有機小白菜-炒	竹筍+木耳-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！