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	蔥爆豬肉片	◎沙嗲洋芋	有機黑葉白菜	冬瓜雞湯	水果	4.1	2.4	1.3	1.0	0.0	2.3	99	649
			豬肉片+豆薯+蔥-炒	洋芋+**三色豆**+絞肉+咖哩粉+**沙茶醬**-燒	有機黑葉白菜+木耳+蒜末-炒	冬瓜+骨腿丁-煮									
11/3	二	地瓜有機白飯	麻油燉雞	豆芽炒肉絲	有機味美菜	香菇白菜湯	水果	3.7	2.3	1.8	1.0	0.0	2.3	155	626
			雞胸丁+骨腿丁+白蘿蔔+米血-燉	綠豆芽+豬肉絲+紅蘿蔔-炒	有機味美菜+蒜末-炒	大白菜+香菇-煮									
11/4	三	◎**五穀**飯	鐵板豬柳	雪菜絞肉	炒福山萵苣	黃瓜大骨湯	水果	3.4	2.2	2.1	1.0	0.0	2.4	130	609
			豬肉柳+洋蔥+甜椒-炒	油菜+絞肉-炒	福山萵苣+蒜末-炒	大黃瓜+大骨-煮									
11/5	四	紫米飯	塔香三杯雞	◎奶香蒸蛋	有機小白菜	海帶絲湯	水果	3.4	2.9	1.3	1.0	0.2	2.1	408	661
			雞胸丁+骨腿丁+杏鮑菇+九層塔-炒	**液蛋**+香菇+**奶粉**-蒸	有機小白菜+蒜末-炒	海帶絲+薑絲-煮									
11/6	五	◎**芝麻**飯	◎照燒鯛魚片*1	蒲瓜肉絲	炒空心菜	三絲羹	水果	3.0	2.6	1.7	1.0	0.0	2.3	84	596
			台灣鯛+照燒醬-燒	蒲瓜+肉絲+紅蘿蔔絲+薑-炒	空心菜+蒜末-炒	木耳+紅蘿蔔+竹筍-煮									
11/9	一	薏仁有機白飯	◎和風燒魚丁	◎青花干片	有機青江菜	椰汁西米露	水果	4.0	2.4	1.7	1.0	0.0	2.3	156	650
			牛港鯵+白蘿蔔-燒	青花菜+**豆干片**+木耳-炒	有機青江菜+蒜末-炒	芋頭+椰漿+西谷米-煮									
11/10	二	◎焗香義大利麵	香酥豬排*1	鮑菇肉片	有機小白菜	◎玉米濃湯	水果	3.2	2.7	1.4	1.0	0.3	2.5	175	663
		螺旋麵+絞肉+**三色豆**+番茄醬+**乳酪絲**-煮	里肌肉排-炸	有機杏鮑菇+玉米筍+肉片+木耳+蔥-炒	有機小白菜+蒜末-炒	**玉米粒**+洋芋-煮									
11/11	三	胚芽飯	黃燜雞	南瓜燒肉	炒地瓜葉	◎大滷湯	水果	4.0	2.6	1.2	1.0	0.0	2.3	120	651
			雞胸丁+骨腿丁+小黃瓜-燜	南瓜+絞肉-燒	地瓜葉+薑絲-炒	**雞蛋**+木耳+紅蘿蔔-煮									
11/12	四	◎**燕麥**飯	◎沙茶海陸	◎絲瓜燴蛋	有機白松菜	蘿蔔大骨湯	水果	3.4	2.9	1.7	1.0	0.0	2.4	129	649
			魷魚圈+肉片+洋蔥+椰瓜+**沙茶醬**-炒	**液蛋**+絲瓜-燴	有機白松菜+香菇+蒜末-炒	白蘿蔔+大骨-煮									
11/13	五	糙米飯	醬汁燒肉	◎芹香甜不辣	炒蚵白菜	青木瓜排骨湯	水果	4.1	2.7	1.3	1.0	0.0	2.3	123	671
			肉丁+豆薯-燒	西洋芹+木耳+**甜不辣**-炒	蚵白菜+蒜末-炒	青木瓜+排骨-煮									
11/16	一	◎**蕎麥**飯	蒸肉餅	◎玉米炒蛋	有機黑葉白菜	山藥雞湯	水果	4.1	3.1	1.1	1.0	0.0	2.2	128	691
			絞肉+白蘿蔔+香菇-蒸	**液蛋+玉米**-炒	有機黑葉白菜+蒜末-炒	山藥+洋芋+骨腿丁-煮									
11/17	二	◎**麥片**有機白飯	◎蔥蒜旗魚排*1	◎醬爆干片	有機青松菜	◎鮮蔬蛋花湯	◎TAP豆奶	3.4	3.8	1.5	0.0	0.0	2.4	228	713
			旗魚片+蒜+蔥-燒	高麗菜+**豆干片**+青椒+甜麵醬-炒	有機青松菜+蒜末-炒	大白菜+**雞蛋**-煮									
11/18	三	紅藜飯	茄汁雞丁	◎白菜滷	炒菠菜	豆薯排骨湯	水果	3.0	2.7	1.9	1.0	0.0	2.1	129	601
			雞胸丁+骨腿丁+番茄+洋蔥-燴	大白菜+絞肉+香菇+**蝦米**-燒	菠菜+蒜末-炒	豆薯塊+排骨									
11/19	四	◎**五穀**飯	洋芋燒肉	◎冬瓜肉末	有機小松菜	佛手瓜湯	水果	3.6	2.7	1.7	1.0	0.0	2.3	98	647
			肉丁+洋芋+紅蘿蔔-燒	冬瓜+絞肉+**毛豆**-炒	有機小松菜+蒜末-炒	佛手瓜+大骨-煮									
11/20	五	地瓜飯	◎白醬燉雞	◎筍香油腐	◎炒小白菜	針菇白菜湯	水果	3.2	2.7	1.6	1.0	0.2	2.4	252	658
			雞胸丁+骨腿丁+青花菜+紅蘿蔔+**奶粉**-燉	**油豆腐**+竹筍+香菇-炒	小白菜+**玉米粒**+薑絲	大白菜+金針菇-煮									
11/23	一	◎**麥片**飯	香滷腿排*1	清炒高麗	有機山菠菜	歐式蔬菜湯	水果	3.4	2.1	1.7	1.0	0.0	2.2	119	584
			雞腿排+油包-油	高麗菜+肉片+木耳-炒	有機山菠菜+蒜末-炒	番茄+西芹+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+番茄+青椒+洋蔥-炒	白花椰+**豆包**+香菇-燒	有機味美菜+薑絲-炒	綠豆**+奶粉**									
11/25	三	糙米飯	日式咖哩豬	黃瓜肉羹	炒福山萵苣	鮮筍雞湯	水果	3.6	2.8	1.7	1.0	0.0	2.3	86	657
			豬肉丁+洋芋+紅蘿蔔+咖哩粉-燒	大黃瓜+肉羹+木耳-炒	福山萵苣+蒜末-炒	竹筍+雞胸塊-煮									
11/26	四	客家粄條	◎鹽酥魚丁	◎毛豆燴蛋	有機荷葉白菜	芹香結頭菜湯	水果	3.2	4.0	1.4	1.0	0.0	2.5	178	718
		粄條+豆芽菜+肉絲+紅蘿蔔-炒	**水筐丁**+地瓜-炸	液蛋+**毛豆**+木耳-燴	有機荷葉白菜+蒜末-炒	芹菜+結頭菜+香菇-煮									
11/27	五	◎**香鬆**飯	糖醋雞球	◎巷口滷味	炒青江菜	◎玉米大骨湯	水果	3.6	2.6	1.6	1.0	0.0	2.2	250	631
			雞胸丁+骨腿丁+青椒+番茄醬-燴	白蘿蔔+**豆干丁**+海帶結-油	青江菜+紅蘿蔔-炒	**玉米段**+大骨-煮									
11/30	一	南瓜飯	蘿蔔燒豬	敏豆肉絲	有機小白菜	鮮筍湯	水果	3.1	2.4	1.9	1.0	0.0	2.2	121	589
			豬肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔-燒	敏豆+肉絲-炒	有機小白菜+蒜末-炒	竹筍+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		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！