

臺北市內湖區麗山國民小學 113年度3月份學校午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	附餐	一週平均供應之份		
1	3/1	五	有機糙米飯	糖醋雞丁	菜脯炒蛋	蒜香油菜	青木瓜大骨湯			全穀根莖類 3.9		
2	3/4	一	小米飯	沙嗲雞排	芋頭豆香白菜	有機荷葉白菜	有機黑蠔菇冬瓜湯			豆魚肉蛋類 2.8		
3	3/5	二	有機黑蠔菇炸醬麵		避風塘魚丁	有機小松菜	蘿蔔雞湯			蔬菜類 1.5		
4	3/6	三	紫米飯	梅菜燉肉	肉燥蒸蛋	薑絲A菜	味噌海芽湯	水		水果類 1.0		
5	3/7	四	燕麥飯	三杯雞	蘭花干肉片	有機黑葉白菜	黃芽肉絲湯			油脂與堅果種子類 2.5		
6	3/8	五	有機糙米飯	拉油里肌	彩繪黃瓜	有機高麗菜	玉米濃湯	果	保久乳/豆奶			
7	3/11	一	海苔飯	洋蔥滑蛋豬柳	關東煮	有機廣島菜	結菜雞湯			全穀根莖類 4.3		
8	3/12	二	有機米芝麻飯	茶香雞腿	家常年糕	有機福山萵苣	白菜豆腐湯	供	保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類 2.6		
9	3/13	三	蔬食日:咖哩炒飯.綜合滷蛋.香菇花椰.酸辣湯									蔬菜類 1.4
10	3/14	四	有機糙米飯	白醬燉雞	燒烤醬玉米	有機小白菜	冬瓜龍骨湯	應		水果類 1.0		
11	3/15	五	紫米飯	香酥魚排	三杯百頁	蔥酥菠菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5		
12	3/18	一	小米飯	鹽水雞	鮮肉燒賣*2	有機山萵蒿	海結龍骨湯	相		全穀根莖類 3.6		
13	3/19	二	有機米香鬆飯	匈牙利燉肉	玉米炒蛋	有機小松菜	南瓜濃湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.5		
14	3/20	三	蕎麥飯	沙茶雞丁	螞蟻上樹	蒜香小白菜	紫菜蛋花湯	互		蔬菜類 1.3		
15	3/21	四	廣式炒飯		炸虱目魚柳	有機黑葉白菜	黃瓜龍骨湯		保久乳/豆奶	水果類 1.0		
16	3/22	五	地瓜飯	粉蒸肉	肉燥油腐	薑絲油菜	筍片鴨肉湯	搭		油脂與堅果種子類 2.5		
17	3/25	一	日式柴魚烏龍麵		照燒雞腿	有機味美菜	味噌豆腐湯		保久乳/豆奶	全穀根莖類 3.0		
18	3/26	二	有機白米飯	泰式花枝	咖哩炒蛋	有機荷葉白菜	摩摩喳喳		堅果包	豆魚肉蛋類 2.7		
19	3/27	三	薏仁飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	炒油麥菜	大醬肉片湯			蔬菜類 1.5		
20	3/28	四	紅藜飯	香茅檸檬魚	越南寬粉	有機菠菜	蒜香花椰菜湯			水果類 1.0		
21	3/29	五	有機糙米飯	鐵路排骨	客家小炒	蠔油芥蘭	蘿蔔貢丸湯			油脂與堅果種子類 2.5		

※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、小番茄、棗子、木瓜、葡萄

※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值開立,其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份數。

鈉：每餐建議量

不超過800毫克

份數	每日鈣量
份	313.0
份	149.3
份	2289.2
份	124.0
份	160.7
	167.2
份	227.7
份	345.3
份	217.4
份	133.6
份	112.2
份	360.7
份	134.2
份	248.2
份	120.6
份	155.5
份	1725.9
份	220.6
份	189.5
份	135.2
份	636.2
	月均鈣量
	340.3