

臺北市內湖區麗山國民小學 113年度4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	4/1	一	香鬆飯	豆乳雞	番茄炒蛋	有機高麗菜	香菇冬瓜湯			
2	4/2	二	南瓜火腿飯		豉汁肉丁	有機油江菜	綠豆薏仁湯	保久乳/豆奶	全穀根莖類 4.2	
3	4/3	三	有機糙米飯	卡拉雞腿排	蔥燒豆腐	蔥酥地瓜葉	金針竹筍湯		豆魚肉蛋類 2.8	
4	4/8	一	紅藜飯	義式肉醬	包白肉片	有機小松菜	紫菜蛋花湯	水	蔬菜類 1.5	
5	4/9	二	有機白米飯	蒲燒鯛	什錦有機黑木耳	有機小白菜	田園濃湯		水果類 1.0	
6	4/10	三	地瓜飯	豆腸燒雞	奶香培根花椰	薑絲油麥菜	四神湯	果	油脂與堅果種子類 2.5	
7	4/11	四	有機糙米飯	冬瓜燒肉	菜脯肉碎蒸蛋	有機高麗菜	羅宋湯			
8	4/12	五	客家炒粿條		炸雞腿	蠔油芥蘭	黃瓜龍骨湯	供	保久乳/豆奶	
9	4/15	一	燕麥飯	滷排骨	蘿蔔肉羹	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯		全穀根莖類 4.2	
10	4/16	二	有機白米飯	西芹雞丁	香菇肉燥油腐	有機味美菜	酸辣湯	應	補助豆奶 豆魚肉蛋類 2.5	
11	4/17	三	小米飯	番茄味噌魚丁	高麗炒雞丁	蔥酥地瓜葉	冬瓜龍骨湯		蔬菜類 1.4	
12	4/18	四	麵線羹		蜜棗豬柳	有機小白菜	芝麻包	相	保久乳/豆奶 水果類 1.0	
13	4/19	五	有機糙米飯	蒜頭雞	玉米炒蛋	有機蔬菜	芹香丸片湯		油脂與堅果種子類 2.5	
14	4/22	一	紅藜飯	三杯魷魚	香菇黃瓜	有機高麗菜	海芽蛋花湯	互		
15	4/23	二	有機米海苔飯	佛跳牆	螞蟻上樹	有機小松菜	味噌大根湯	搭	堅果 全穀根莖類 3.9	
16	4/24	三	蔬食日:香菇芋頭粥.梅干素燥滷蛋.雙色花椰.冰心地瓜							豆魚肉蛋類 2.9
17	4/25	四	有機糙米飯	杏片魚排	關東煮	有機小白菜	薑母鴨湯		蔬菜類 1.5	
18	4/26	五	雜糧飯	蒜味里肌	鮮菇燴豆腐	蔥酥A菜	南瓜濃湯		水果類 1.0	
19	4/29	一	哨子麵疙瘩		柚香魚柳	有機荷葉白菜	鮮蔬湯	保久乳/豆奶	油脂與堅果種子類 2.5	
20	4/30	二	有機白米飯	烤肉醬雞腿	奶香玉米	有機山菠菜	筍片福菜肉片湯			
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、小番茄、棗子、西瓜、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
	131.2
份	122.4
份	197.1
份	143.2
份	199.6
份	71.0
	137.4
	186.3
份	127.9
份	236.3
份	133.1
份	164.4
份	139.6
	517.4
份	127.3
份	155.5
份	315.9
份	223.9
份	211.4
	116.6
	月均鈣量
	152.4