

臺北市內湖區麗山國民小學 113年度5月份學校午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食			湯	水果	附餐	
1	5/1	三	蕎麥飯	粉蒸肉	南腿白菜	蔥酥地瓜葉	酸辣湯	水		
2	5/2	四	有機糙米飯	咖哩炸雞	木須炒蛋	有機小松菜	香菇冬瓜湯			
3	5/3	五	燕麥飯	蒜泥白肉	韭菜豆香蒼蠅頭	薑絲莧菜	味噌海芽湯			
4	5/6	一	紅藜飯	金瓜燒肉	照燒花枝丸*2	有機高麗菜	青菜豆腐湯			
5	5/7	二	有機米芝麻飯	有機金滑菇壽喜燒雞丁	玉米洋芋炒蛋	有機黑葉白菜	紅豆湯圓			
6	5/8	三	蕎麥飯	味噌肉片	彩繪黃瓜	蒜香空心菜	芋香米粉湯		果	
7	5/9	四	有機糙米飯	腰果魚丁	蘭花干肉片	有機油江菜	番茄黃芽湯			
8	5/10	五	打拋豬肉炒飯		義式香料雞腿	蔥酥A菜	紫菜蛋花湯		供	保久乳/豆奶
9	5/13	一	紫米飯	醬油蔥燒里肌肉排	家常年糕	有機小白菜	藥膳雞湯			
10	5/14	二	有機米海苔飯	紅糟魚塊	豆簽絲瓜	有機空心菜	筍片龍骨湯		應	補助豆奶
11	5/15	三	蔬食日:番茄紅燒素麵.紅茶滷蛋.蔥酥地瓜葉.豆沙包							
12	5/16	四	薏仁飯	咖哩雞	青紅玉米	有機黑葉白菜	芹香丸片湯	相	保久乳/豆奶	
13	5/17	五	有機糙米飯	鹹豬肉炒豆干	鮮肉燒賣*2	有機小松菜	白菜羹			
14	5/20	一	小米飯	宮保魷魚	咖哩鮮蔬	有機高麗菜	香菇扁蒲湯	互		
15	5/21	二	奶油肉蓉義大利麵		照燒雞腿	有機白莧菜	鮮菇蛋花湯		保久乳/豆奶	
16	5/22	三	香鬆飯	五味醬魚丁	麻婆豆腐	雙色花椰	榨菜肉絲湯	搭		
17	5/23	四	有機糙米飯	三杯雞	黑椒肉絲冬粉	有機荷葉白菜	雞蓉玉米濃湯			
18	5/24	五	雜糧飯	香菇肉燥油腐	柴魚蒸蛋	蔥酥油菜	青木瓜大骨湯			
19	5/27	一	金瓜米粉		蔥油雞排	有機空心菜	枸杞冬瓜湯		保久乳/豆奶	
20	5/28	二	有機白米飯	豉汁肉丁	腰果雞茸玉米	有機小白菜	小魚味噌湯		堅果包	
21	5/29	三	麥片飯	蜂蜜核桃雞	汕頭白菜	蒜香油麥菜	海芽肉絲湯			
22	5/30	四	地瓜飯	滷排骨	咖哩洋蔥炒蛋	有機山菠菜	黃瓜雞湯			
23	5/31	五	有機糙米飯	椒鹽魚排	關東煮	薑絲地瓜葉	奶油菇菇濃湯			

※每日皆供應水果，水果種類有：香蕉、小番茄、蓮霧、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。

一週平均供應之份數	每日鈣量
全穀根莖類 4.0 份	171.2
豆魚肉蛋類 2.9 份	126.7
蔬菜類 1.4 份	496.2
水果類 1.0 份	148.2
油脂與堅果種子類 2.5 份	137.5
	78.7
	160.3
	260.5
全穀根莖類 4.3 份	133.9
豆魚肉蛋類 2.6 份	115.6
蔬菜類 1.5 份	276.2
水果類 1.0 份	311.7
油脂與堅果種子類 2.5 份	247.9
全穀根莖類 3.9 份	292.5
豆魚肉蛋類 3.1 份	2206.9
蔬菜類 1.4 份	168.8
水果類 1.0 份	174.2
油脂與堅果種子類 2.5 份	197.5
全穀根莖類 3.8 份	337.9
豆魚肉蛋類 3.4 份	169.6
蔬菜類 1.5 份	62.3
水果類 1.0 份	137.6
油脂與堅果種子類 2.5 份	162.1
鈉：每餐建議量	月均鈣量
不超過800毫克	270.1

