

# 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    |        |        |
| 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  | 水      |        |
| 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   | 果      |        |
| 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  | 供      |        |
| 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  | 應      |        |
| 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  | 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   | 補助豆奶   |        |
| 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  | 相      |        |
| 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 |            |         |        |        |        | 互      |
| 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  | 搭      | 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  |        |        |
| 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  |        |        |
| 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  |        |        |
| 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  |        |        |
| 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  |

