

臺北市內湖區麗山國民小學 113年度09月份學校午餐食譜

| NO | 日期 | 星期 | 主食 | 副食 | | | 湯 | 水果 | 附餐 | 一週平均供應之份數 | | 每日鈣量 |
|-----------------------------------------------------------------------|------|----|----------------------------|--------|---------|--------|--------|----|--------|-----------|-------|--------|
| 1 | 8/30 | 五 | 麥片飯 | 紅燒肉 | 什錦炒年糕 | 薑絲青江菜 | 味噌豆腐湯 | 水 | | 全穀根莖類 | 4.0 份 | 153.2 |
| 2 | 9/2 | 一 | 香鬆飯 | 白醬南瓜雞 | 白菜燒豆包 | 有機白莧菜 | 海芽肉絲湯 | | | 豆魚肉蛋類 | 2.6 份 | 169.2 |
| 3 | 9/3 | 二 | 有機白米飯 | 麻油海陸鮮匯 | 彩繪玉米 | 有機小松菜 | 筍片龍骨湯 | | | 蔬菜類 | 1.4 份 | 101.5 |
| 4 | 9/4 | 三 | 燕麥飯 | 鹽水雞 | 麻婆豆腐 | 蔥酥油菜 | 番茄黃芽湯 | | 果 | 水果類 | 1.0 份 | 193.0 |
| 5 | 9/5 | 四 | 有機糙米飯 | 沙嗲魚丁 | 菜脯炒蛋 | 有機黑葉白菜 | 冬瓜薏仁湯 | | | 油脂與堅果種子類 | 2.5 份 | 138.0 |
| 6 | 9/6 | 五 | 哨子麵疙瘩 | | 蜜棗豬柳 | 蒜香地瓜葉 | 什錦羹 | 供 | 奶/豆 | | | 221.7 |
| 7 | 9/9 | 一 | 紅藜飯 | 蜜汁雞腿 | 關東煮 | 有機空心菜 | 白菜蛋花湯 | 應 | | 全穀根莖類 | 4.3 份 | 157.2 |
| 8 | 9/10 | 二 | 有機白米飯 | 粉紅醬魚丁 | 豆皮高麗 | 有機黑葉白菜 | 紅豆湯圓 | | 補助豆奶 | 豆魚肉蛋類 | 2.9 份 | 138.0 |
| 9 | 9/11 | 三 | 蕎麥飯 | 鹹豬肉炒豆干 | 肉片花椰 | 蠔油芥蘭 | 三絲羹 | | | 蔬菜類 | 1.3 份 | 349.3 |
| 10 | 9/12 | 四 | 沙茶肉絲蛋炒飯 | | 蜂蜜核桃雞 | 有機小松菜 | 羅宋湯 | | 奶/豆 | 水果類 | 1.0 份 | 112.6 |
| 11 | 9/13 | 五 | 有機糙米飯 | 蒜香里肌 | 香菇蒸蛋 | 蔥酥油菜 | 鮮蔬榨菜湯 | | | 油脂與堅果種子類 | 2.5 份 | 109.3 |
| 12 | 9/16 | 一 | 芝麻飯 | 咖喱雞 | 筍燒豬肉酥 | 有機油江菜 | 薑絲紫菜湯 | 互 | 奶/豆 | 全穀根莖類 | 3.8 份 | 90.0 |
| 13 | 9/17 | 二 | 中秋假期 | | | | | | | 豆魚肉蛋類 | 3.0 份 | 0.0 |
| 14 | 9/18 | 三 | 蔬食日:羅漢齋炒麵.滷蛋干丁.蒜香青江菜.玉米蛋花湯 | | | | | | 搭 | 蔬菜類 | 1.3 份 | 226.3 |
| 15 | 9/19 | 四 | 紫米飯 | 蔥油雞排 | 番茄炒蛋 | 有機小白菜 | 山藥排骨湯 | 配 | | 水果類 | 1.0 份 | 141.1 |
| 16 | 9/20 | 五 | 有機糙米飯 | 紅糟魚塊 | 螞蟻上樹 | 薑絲地瓜葉 | 南瓜濃湯 | | | 油脂與堅果種子類 | 2.5 份 | 192.8 |
| 17 | 9/23 | 一 | 小米飯 | 鐵路排骨 | 有機金針菇炒蛋 | 有機白莧菜 | 薑母鴨湯 | | | 全穀根莖類 | 3.8 份 | 124.6 |
| 18 | 9/24 | 二 | 蕃茄肉醬義大利麵 | | 茶香雞腿 | 有機黑葉白菜 | 味噌蔬菜湯 | | 奶/豆/堅果 | 豆魚肉蛋類 | 3.0 份 | 2109.9 |
| 19 | 9/25 | 三 | 雜糧飯 | 梅菜肉片 | 糖醋烤麩 | 蒜香地瓜葉 | 蘿蔔雞湯 | | | 蔬菜類 | 1.4 份 | 84.1 |
| 20 | 9/26 | 四 | 有機糙米飯 | 蒜頭雞 | 照燒花枝丸*2 | 有機空心菜 | 青木瓜排骨湯 | | | 水果類 | 1.0 份 | 86.1 |
| 21 | 9/27 | 五 | 地瓜飯 | 椒鹽魚排 | 肉燥油腐 | 有機高麗菜 | 冬瓜龍骨湯 | | | 油脂與堅果種子類 | 2.5 份 | 224.2 |
| 22 | 9/30 | 一 | 薏仁飯 | 豉汁肉丁 | 汕頭白菜 | 有機油江菜 | 玉米濃湯 | | | | | 209.7 |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、小番茄、香蕉 | | | | | | | | | | 鈉：每餐建議量 | 每月鈣量 | 253.9 |
| ※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。 | | | | | | | | | | 不超過800毫克 | | |

蔬食日：番茄紅燒素麵、什錦滷蛋、香菇花椰、芋泥包

