

臺北市內湖區麗山國民小學 113年度10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	10/1	二	有機白米飯	柚香魚柳	番茄炒蛋	有機白莧菜	味噌蔬菜湯	水					134.3				
2	10/2	三	薏仁飯	三杯雞	香菇黃瓜	蒜香高麗	芋香米粉湯						225.3				
3	10/3	四	菠蘿炒飯			五香豬排	有機小白菜		榨菜肉絲湯				奶/豆	全穀根莖類	3.9	份	120.0
4	10/4	五	燕麥飯	海苔雞腿	黃芽干絲	蔥酥油菜	玉米龍骨湯	果					191.7				
5	10/7	一	小米飯	蔥油雞	機黑木耳肉絲炒	有機山菠菜	蘑菇濃湯						145.1				
6	10/8	二	有機白米飯	南瓜咖哩豬	高麗菜炒雞丁	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯		補助豆奶				水果類	1.0	份	127.0	
7	10/9	三	地瓜飯	糖醋魚丁	筍香肉燥	蒜香莧菜	鮮蔬湯	供		油脂與堅果種子類			176.2				
8	雙十節								應								
9	10/11	五	麵線羹			滷排骨	有機高麗菜		冰心地瓜*2				奶/豆			174.6	
10	10/14	一	麥片飯	麻婆魚丁	泰式咖哩雞絲河粉	有機味美菜	芹菜蘿蔔湯	相		全穀根莖類			146.2				
11	10/15	二	有機白米飯	照燒雞丁	青花肉片	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯		奶/豆				豆魚肉蛋類	2.7	份	167.8	
12	10/16	三	蔬食日:芋頭粥.什錦滷蛋.薑絲地瓜葉.芝麻包						互					蔬菜類	1.4	份	246.8
13	10/17	四	蕎麥飯	泰式打拋肉	芹香黑輪	有機空心菜	筍片雞湯	搭		水果類			232.4				
14	10/18	五	有機糙米飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	蒜香A菜	青木瓜龍骨湯						油脂與堅果種子類	2.5	份	144.5	
15	10/21	一	香鬆飯	沙茶肉片	彩繪玉米	有機小白菜	味噌海芽湯									130.3	
16	10/22	二	炸醬麵			蜜汁雞腿	有機小松菜	香菇冬瓜湯	配	堅果	全穀根莖類			2128.6			
17	10/23	三	紅藜飯	佛跳牆	素雞鮑菇	薑絲莧菜	酸菜豬血湯			3.6				份	154.3		
18	10/24	四	有機糙米飯	山東燒雞	照燒花枝丸*2	有機黑葉白菜	酸辣湯			豆魚肉蛋類				2.9	份	124.0	
19	10/25	五	雜糧飯	鹹酥魚排	玉米蒸蛋	蔥酥油麥菜	番茄黃芽湯	搭		蔬菜類			71.4				
20	10/28	一	金瓜米粉			麻油雞排	有機油江菜		青菜蛋花湯				奶/豆	水果類	1.0	份	123.7
21	10/29	二	芝麻飯	南洋叻沙海陸	蘭花干肉片	有機山菠菜	玉米濃湯						油脂與堅果種子類	2.5	份	253.0	
22	10/30	三	雜糧飯	壽喜燒雞丁	韭菜豆香蒼蠅頭	蒜香油菜	羅宋湯	配					442.1				
23	10/31	四	紫米飯	腐乳腰果魚丁	古早味醬油炒蛋	有機荷葉白菜	冬菜鴨湯									165.3	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、蘋果、香蕉										鈉：每餐建議量 不超過800毫克			月均鈣量				
※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。													277.4				

蔬食日：番茄紅燒素麵、什錦滷蛋、香菇花椰、芋泥包

