

臺北市內湖區麗山國民小學 113年度11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	11/1	五	有機糙米飯	椒鹽雞腿	三杯百頁	薑絲空心菜	冬瓜雞湯	水 果 供 應 相 互 補助豆奶 搭 配	全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子 奶/豆	4.2 份	92.2		
2	11/4	一	麥片飯	宮保雞丁	有機杏鮑菇炒蛋	有機味美菜	芋香米粉湯			2.8 份	330.5		
3	11/5	二	有機米芝麻飯	蒜泥白肉	什錦干片	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯			1.4 份	330.2		
4	11/6	三	五穀飯	親子雞丼	蜜汁地瓜	薑絲油菜	薑母鴨湯			1.0 份	119.0		
5	11/7	四	奶油雞蓉螺絲麵		香料里肌	有機小白菜	義式番茄湯			2.5 份	169.3		
6	11/8	五	有機糙米飯	樹子魚丁	豆酥長豆	蔥酥地瓜葉	筍片雞湯				185.5		
7	11/11	一	燕麥飯	香菇肉燥	高麗菜炒肉片	有機小松菜	蘿蔔魚丸湯	應 相 互 補助豆奶 搭 配	全穀根莖類 豆魚肉蛋類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子 奶/豆	4.2 份	352.4		
8	11/12	二	培根蛋炒飯		腰果魚丁	有機小白菜	青木瓜龍骨湯			3.0 份	136.3		
9	11/13	三	雜糧飯	椰汁咖哩豬	醬燒豆腸	薑絲A菜	冬菜冬粉湯			1.5 份	90.8		
10	11/14	四	紫米飯	蜂蜜核桃雞	白菜豆包	有機油江菜	酸辣湯			1.0 份	147.2		
11	11/15	五	有機糙米飯	筍干扣肉	日式蒸蛋	蔥酥青江菜	山藥大骨湯			2.5 份	155.0		
12	11/18	一	紅藜飯	鹹酥魚排	越南寬粉	有機黑葉白菜	黃瓜龍骨湯			4.6 份	115.9		
13	11/19	二	有機米香鬆飯	蔥燒雞腿	關東煮	有機青松菜	紫菜蛋花湯	輔助豆奶 搭 配	豆魚肉蛋類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子 奶/豆	2.4 份	196.7		
14	11/20	三		蔬食日:番茄紅燒素麵.紅茶滷蛋.蒜香油麥菜.芝麻包						1.4 份	355.1		
15	11/21	四	有機糙米飯	蜜棗豬柳	彩蔬鮑菇	有機味美菜	羅宋湯			1.0 份	118.0		
16	11/22	五	雜糧飯	黑胡椒雞丁	上海年糕	薑絲地瓜葉	味噌豆腐湯			2.5 份	164.6		
17	11/25	一	金瓜米粉		滷排骨	有機福山萵苣	蘿蔔雞湯			3.7 份	116.8		
18	11/26	二	有機白米飯	蔥爆魷魚炒豆干	菜脯炒蛋	有機小松菜	雞蓉玉米濃湯	堅 果	豆魚肉蛋類 蔬菜類 水果類 油脂與堅果種子類	2.8 份	294.5		
19	11/27	三	地瓜飯	左宗棠雞	麻油凍豆腐	柴香芥蘭	黃芽肉絲湯			1.6 份	248.8		
20	11/28	四	香鬆飯	青醬燉魚	香菇黃瓜	有機荷葉白菜	肉骨茶湯			1.0 份	160.4		
21	11/29	五	有機糙米飯	蜜汁雞排	芹香素雞	有機高麗菜	金針排骨湯			2.5 份	130.9		
※每日皆供應水果，水果種類有：木瓜、鳳梨、蘋果、橘子 ※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	月均鈣量 191.0		

