

# 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    |          | 全穀根莖類     | 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  |      |          | 豆魚肉蛋類     | 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  |      |          | 蔬菜類       | 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   | 果    |          | 水果類       | 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  |      |          | 油脂與堅果種子   | 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   |      | 奶/豆      |           |       |       | 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  | 供    |          | 全穀根莖類     | 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 |      | 奶/豆      | 豆魚肉蛋類     | 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  |      |          | 蔬菜類       | 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    | 應    |          | 水果類       | 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  |      |          | 油脂與堅果種子   | 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  |      | 相        |           | 全穀根莖類 | 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  | 補助豆奶 |          | 豆魚肉蛋類     | 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 |         |         |        |        |      |          | 搭         |       | 蔬菜類   | 1.4   | 份     |
| 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    | 互    | 奶/豆      | 水果類       | 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  |      |          | 油脂與堅果種子   | 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   |      | 奶/豆      | 全穀根莖類     | 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 | 配    | 堅果       | 豆魚肉蛋類     | 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  |      |          | 蔬菜類       | 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   |      |          | 水果類       | 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  |      |          | 油脂與堅果種子類  |       | 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  |       |    |                           |         |         |        |        |      | 鈉：每餐建議量  |           |       | 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。 |       |    |                           |         |         |        |        |      | 不超過800毫克 |           |       | 191.0 |       |       |

