

臺北市內湖區麗山群組 113 年 12 份學校午餐菜單

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	12/2	一	麥片飯	香料里肌	番茄炒蛋	有機小白菜	青木瓜雞湯	果	奶/豆	全穀根莖類 4.7 份	134.8	
2	12/3	二	有機白米飯	奶香咖哩雞	什錦肉羹	有機青松菜	味噌蔬菜湯			豆魚肉蛋類 2.8 份	211.8	
3	12/4	三	紫米飯	鹹酥魚	青紅玉米	蔥酥菠菜	筍片龍骨湯			蔬菜類 1.5 份	104.5	
4	12/5	四	香椿炒飯		蠔油雞腿	有機油江菜	南瓜濃湯			水果類 1.0 份	178.9	
5	12/6	五	芝麻飯	沙茶肉片	家常年糕	雙色花椰	玉米蛋花湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	111.2	
6	12/9	一	麥片飯	三杯雞	有機黑蠔菇什錦黑輪	有機小松菜	藥膳排骨湯	供應		全穀根莖類 4.3 份	169.9	
7	12/10	二	番茄肉醬螺絲麵		迷迭香魚球	有機蘿蔓萵苣	黃瓜大骨湯		奶/豆	豆魚肉蛋類 2.7 份	119.3	
8	12/11	三	燕麥飯	蜜汁腰果雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	薑絲地瓜葉	香菇扁蒲湯			蔬菜類 1.4 份	157.9	
9	12/12	四	紅藜飯	京醬燉肉	高麗菜炒雞丁	有機黑葉白菜	海結龍骨湯			水果類 1.0 份	275.0	
10	12/13	五	有機糙米飯	黑椒豬排	鮮肉燒賣*2	有機高麗菜	結菜雞湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	106.7	
11	12/16	一	小米飯	五香雞排	洋蔥炒蛋	有機青松菜	味噌豆腐湯	互相搭配		全穀根莖類 3.9 份	183.3	
12	12/17	二	有機白米飯	紅燒肉	鮑菇花椰	有機荷葉白菜	田園濃湯		補助豆	豆魚肉蛋類 3.0 份	506.6	
13	12/18	三	蔬食日:香菇素燥炒飯.炸虎皮蛋.蔥酥油菜.枸杞冬瓜湯							蔬菜類 1.6 份	209.3	
14	12/19	四	有機糙米飯	泰式魚柳	香菇蒲瓜	有機福山萵苣	麻油雞湯		奶/豆	水果類 1.0 份	110.5	
15	12/20	五	蕎麥飯	蔥油雞	沙茶豆包	薑絲青江菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	150.0	
16	12/23	一	香鬆飯	糖醋豬柳	白菜麵腸	有機廣島菜	針菇海芽湯	配對			119.4	
17	12/24	二	有機白米飯	照燒雞腿	韓式拌冬粉	有機高麗菜	番茄蛋花湯		堅果	全穀根莖類 4.3 份	130.7	
18	12/25	三	薏仁飯	粉蒸肉	鮮菇燴豆腐	薑絲油麥菜	紅豆湯圓			豆魚肉蛋類 2.8 份	144.6	
19	12/26	四	有機糙米飯	BBQ醬燒雞	菜豆肉末炒蛋	有機A菜	鮮筍三絲湯			蔬菜類 1.4 份	97.3	
20	12/27	五	肉燥乾拌麵		蒲燒鯛	柴香芥蘭	榨菜肉絲湯		奶/豆	水果類 1.0 份	2159.3	
21	12/30	一	雜糧飯	炸翅小腿*2	咖哩玉米	有機菠菜	芹菜蘿蔔湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	120.2	
22	12/31	二	有機白米飯	醬香海陸	鮑菇炒蛋	有機包心白菜	南瓜雞湯				256.6	
※每日皆供應水果，水果種類有：木瓜、葡萄、蘋果、橘子、柳丁									鈉：每餐建議量 不超過800毫克		月均鈣量 261.7	
※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。												