

臺北市內湖區麗山國民小學 114年度3月份學校午餐菜單

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	3/3	一	蕎麥飯	匈牙利燉肉	黃芽干絲	有機廣島菜	玉米濃湯		全穀根莖類	4.2 份	239.1
2	3/4	二	有機米香鬆飯	沙茶雞丁	螞蟻上樹	有機小松菜	紫菜蛋花湯		豆魚肉蛋類	2.7 份	306.7
3	3/5	三	地瓜飯	避風塘魚丁	肉燥油腐	薑絲油菜	筍片鴨肉湯		蔬菜類	1.4 份	180.8
4	3/6	四	雜糧飯	香菇雞	玉米蒸蛋	有機山茼蒿	蒲瓜龍骨湯		水果類	1.0 份	120.5
5	3/7	五	味噌雞肉炒飯		五香豬排	蔥酥地瓜葉	黑輪湯		奶/豆	油脂與堅果種子類	2.5 份
6	3/10	一	小米飯	炸虱目魚柳	白菜麵腸	有機高麗菜	枸杞冬瓜湯		全穀根莖類	3.9 份	137.1
7	3/11	二	炸醬麵		蜜汁雞排	有機青松菜	蘿蔔排骨湯		奶/豆	豆魚肉蛋類	3.0 份
8	3/12	三	紫米飯	鹹豬肉炒豆干	義式炒蛋	薑絲A菜	味噌海芽湯		蔬菜類	1.6 份	2204.8
9	3/13	四	燕麥飯	麻油雞	高麗炒肉片	有機荷葉白菜	黃芽肉絲湯		水果類	1.0 份	291.3
10	3/14	五	有機糙米飯	黑椒里肌	彩繪黃瓜	蠔油芥蘭	南瓜濃湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	147.8
11	3/17	一	海苔飯	奶油洋蔥豬柳	關東煮	有機油江菜	結菜雞湯		全穀根莖類	4.2 份	129.1
12	3/18	二	有機米芝麻飯	茶香雞腿	家常蘿蔔糕	有機A菜	青菜豆腐湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類	2.4 份
13	3/19	三	蔬食日:咖哩炒飯.綜合滷蛋.香菇花椰.酸辣湯						蔬菜類	1.5 份	198.6
14	3/20	四	有機糙米飯	白醬燉雞	青紅玉米	有機小松菜	冬瓜龍骨湯		奶/豆	水果類	1.0 份
15	3/21	五	紫米飯	蒲燒鯛	三杯百頁	蔥酥青江菜	番茄高麗湯		油脂與堅果種子類	2.5 份	134.2
16	3/24	一	日式柴魚烏龍麵		照燒雞腿	有機福山萐芋	味噌豆腐湯		奶/豆	全穀根莖類	4.0 份
17	3/25	二	有機白米飯	泰式魷魚	咖哩炒蛋	有機荷葉白菜	椰漿紫米紅豆湯		堅果包	豆魚肉蛋類	3.0 份
18	3/26	三	薏仁飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	炒菠菜	大醬肉片湯			蔬菜類	1.4 份
19	3/27	四	紅藜飯	香茅檸檬魚	越南寬粉	有機味美菜	蒜香花椰菜湯			水果類	1.0 份
20	3/28	五	有機糙米飯	粉蒸肉	客家小炒	有機高麗菜	蘿蔔貢丸湯			油脂與堅果種子類	2.5 份
21	3/31	一	小米飯	鹽水雞	鮮肉燒賣*2	有機黑葉白菜	海結龍骨湯			鈉 : 每餐建議量	536.8
			※每日皆供應水果 · 水果種類有 : 橘子、櫻桃、小番茄、棗子						不超過800毫克	月均鈣量	147.0
			※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。								375.9