

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	水 果 供 應 相 互 搭 配		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	有機山萵蒿	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	310.6	
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	2204.8	
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	291.3	
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	147.8	
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		供	油脂與堅果種子類 2.5 份	129.1	
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		應		全穀根莖類 4.2 份	198.6
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	296.6
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	210.2
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		相	奶/豆	水果類 1.0 份	134.2
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	105.1	
16	3/24	一	日式柴魚烏龍麵			照燒雞腿	有機福山萵苣	味噌豆腐湯		互	奶/豆	全穀根莖類 4.0 份	1923.4
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	209.7
18	3/26	三	薏仁飯		年糕炸雞	泡菜豆腐	炒菠菜	大醬肉片湯		搭		蔬菜類 1.4 份	180.0
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	122.5
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		配	油脂與堅果種子類 2.5 份	536.8	
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					147.0
※每日皆供應水果，水果種類有：橘子、櫻桃、小番茄、棗子											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		375.9