

臺北市內湖區麗山國民小學 114年度6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	6/2	一	香鬆飯	黑胡椒里肌	義式炒蛋	有機白莧菜	田園濃湯	水果 水 果 供 應 相 互 搭 配		全穀根莖類	4.4	份	180.1	
2	6/3	二	有機金針菇塔香炒飯		沙嗲雞腿	有機黑葉白菜	椰漿紫米紅豆湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類	3.2	份	160.0	
3	6/4	三	燕麥飯	豉汁燉肉	彩繪黃瓜	薑絲油菜	紅燒雞湯			蔬菜類	1.4	份	107.2	
4	6/5	四	有機糙米飯	紅糟雞	關東煮	有機空心菜	味噌海芽湯			水果類	1.0	份	192.4	
5	6/6	五	麥片飯	蒲燒鯛	泡菜豆腐	有機高麗菜	年糕肉絲湯		保久乳/豆奶	油脂與堅果種子類	2.5	份	199.3	
6	6/9	一	青醬義大利麵		香料雞排	有機荷葉白菜	南瓜濃湯			全穀根莖類	4.0	份	209.0	
7	6/10	二	有機米芝麻飯	蔥爆魷魚炒豆干	螞蟻上樹	有機小松菜	紫菜蛋花湯		堅果包	豆魚肉蛋類	3.5	份	259.2	
8	6/11	三	地瓜飯	三杯豬肉	肉片花椰	蔥酥A菜	山藥雞湯			蔬菜類	1.6	份	289.0	
9	6/12	四	薏仁飯	豆酥魚丁	金瓜炒蛋	有機油江菜	絲瓜肉片湯		保久乳/豆奶	水果類	1.0	份	118.0	
10	6/13	五	有機糙米飯	瓜仔肉燥	蘭花干肉片	薑絲莧菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類	2.5	份	335.2	
11	6/16	一	小米飯	油腐燒雞	芹香黑輪	有機空心菜	酸辣湯			全穀根莖類	4.1	份	239.1	
12	6/17	二	有機白米飯	檸香魚柳	回鍋干片	有機白莧菜	冬瓜雞湯		保久乳/豆奶	豆魚肉蛋類	2.9	份	319.3	
13	6/18	三	蔬食日:番茄紅燒素麵.什錦滷蛋.香菇花椰.豆沙包								蔬菜類	1.7	份	447.0
14	6/19	四	蕎麥飯	咖哩豬	三色玉米	有機荷葉白菜	結菜雞湯				水果類	1.0	份	122.0
15	6/20	五	有機糙米飯	黃瓜燒雞	白菜麵腸	蔥酥地瓜葉	筍片龍骨湯			油脂與堅果種子類	2.5	份	130.3	
16	6/23	一	紅藜飯	茄汁肉醬	杏鮑菇炒豆包	有機小白菜	青木瓜大骨湯		保久乳/豆奶	全穀根莖類	3.5	份	140.2	
17	6/24	二	有機米海苔飯	親子雞丼	茶碗蒸	有機空心菜	味噌大根湯			豆魚肉蛋類	3.2	份	143.4	
18	6/25	三	雜糧飯	孜然燉肉	什錦燒*2	蔥酥莧菜	酸菜鴨肉湯			蔬菜類	1.6	份	135.7	
19	6/26	四	有機糙米飯	麻婆魚丁	高麗炒雞丁	有機黑葉白菜	薑絲海芽湯			水果類	1.0	份	148.5	
20	6/27	五	沙茶米苔目		茶香雞腿	薑絲油麥菜	青菜豆腐湯		配	油脂與堅果種子類	2.5	份	86.1	
21	6/30	一	肉燥乾拌麵		滷排骨	蔥酥油菜	藥膳雞湯						2093.1	
※每日皆供應水果，水果種類有：葡萄、小番茄、西瓜、洋香瓜									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			279.7		