

臺北市內湖區麗山國民小學 114年度10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	10/1	三	薏仁飯	五味醬魚柳	肉燥蒸蛋	蒜香地瓜葉	芹菜蘿蔔湯				130.7
2	10/2	四	雞滷飯		五香豬排	有機小白菜	味噌蔬菜湯			全穀根莖類	3.7 份
3	10/3	五	燕麥飯	海苔雞腿	黃芽干絲	蔥酥油菜	金針竹筍湯			豆魚肉蛋類	3.3 份
4	10/6	一		中秋節放假						蔬菜類	1.4 份
5	10/7	二	有機白米飯	咖哩雞	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	玉米蛋花湯			水果類	1.0 份
6	10/8	三	地瓜飯	鹹酥魚排	筍香肉燥	薑絲青江菜	田園濃湯			油脂與堅果種子	2.5 份
7	10/9	四	金瓜米粉		滷排骨	有機白松菜	番茄黃芽湯				
8	10/10	五		雙十節放假							
9	10/13	一	麥片飯	照燒雞丁	泰式咖哩河粉	有機味美菜	玉米龍骨湯			全穀根莖類	4.4 份
10	10/14	二	有機白米飯	麻婆魚丁	青花肉片	有機荷葉白菜	紫菜蛋花湯			豆魚肉蛋類	2.7 份
11	10/15	三		蔬食日:芋頭粥.什錦滷蛋.薑絲地瓜葉.芝麻包						蔬菜類	1.3 份
12	10/16	四	蕎麥飯	泰式打拋肉	芹香黑輪	有機青松菜	筍片雞湯			水果類	1.0 份
13	10/17	五	有機糙米飯	年糕炸雞	泡菜豆腐	蒜香油麥菜	青木瓜龍骨湯			油脂與堅果種子	2.5 份
14	10/20	一	香鬆飯	糖醋魚丁	有機金針菇炒蛋	有機小白菜	紅豆西米露			全穀根莖類	4.3 份
15	10/21	二	炸醬麵		蜜汁雞腿	有機小松菜	香菇冬瓜湯			豆魚肉蛋類	3.0 份
16	10/22	三	紅藜飯	佛跳牆	拔絲地瓜	薑絲地瓜葉	味噌海芽湯			蔬菜類	1.3 份
17	10/23	四	有機糙米飯	三杯雞	咖哩鮮蔬	有機山菠菜	酸辣湯			水果類	1.0 份
18	10/24	五		光復節放假						油脂與堅果種子	2.5 份
19	10/27	一	麻油雞飯		黑胡椒雞排	有機油江菜	青菜蛋花湯			全穀根莖類	4.1 份
20	10/28	二	有機米芝麻飯	南洋叻沙海陸	蘭花干肉片	有機青松菜	玉米濃湯			豆魚肉蛋類	2.6 份
21	10/29	三	雜糧飯	壽喜燒雞丁	韭菜豆香蒼蠅頭	蒜香油菜	羅宋湯			蔬菜類	1.5 份
22	10/30	四	紫米飯	腐乳腰果魚丁	古早味醬油炒蛋	有機荷葉白菜	芋香米粉湯			水果類	1.0 份
23	10/31	五	有機糙米飯	粉蒸肉	什錦肉羹	有機高麗菜	酸菜鴨肉湯			脂與堅果種子	2.5 份
										鈉 : 每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 279.3

※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、火龍果、百香果、香蕉

※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。

