

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	水	果	供	應	相	互	搭	配					
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	166.8	
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	195.9	
4	10/6	一	中秋節放假													蔬菜類	1.4	份	0.0	
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	118.2	
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	213.9	
7	10/9	四	金瓜米粉		滷排骨	有機白松菜	番茄黃芽湯									奶/豆			126.5	
8	10/10	五	雙十節放假																0.0	
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	應	相	互	搭	配		全穀根莖類	4.4	份	115.4			
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						奶/豆	豆魚肉蛋類	2.7	份	187.1			
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	246.8				
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	248.3				
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	128.3				
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						奶/豆	全穀根莖類	4.3	份	204.8			
15	10/21	二	炸醬麵		蜜汁雞腿	有機小松菜	香菇冬瓜湯						堅果包	豆魚肉蛋類	3.0	份	2128.6			
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	149.4				
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	168.3									
18	10/24	五	光復節放假						油脂與堅果種子	2.5	份	0.0								
19	10/27	一	麻油雞飯		黑胡椒雞排	有機油江菜	青菜蛋花湯	配		全穀根莖類	4.1	份	114.9							
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		補助豆奶	豆魚肉蛋類	2.6	份	237.5							
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	442.1								
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	152.6								
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		奶/豆	脂與堅果種子	2.5	份	110.7							
※每日皆供應水果・水果種類有：西瓜、火龍果、百香果、香蕉											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									
													279.3							

