

臺北市內湖區麗山群組 114 年 11 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	11/3	一	麥片飯	蔥蒜鹽酥雞	關東煮	有機小白菜	薑母鴨湯			全穀根莖類 4.3 份	204.3	
2	11/4	二	有機米芝麻飯	椰汁咖哩豬	越南寬粉	有機黑葉白菜	海芽蛋花湯		奶/豆	豆魚肉蛋類 2.5 份	132.6	
3	11/5	三	蔬食日:番茄紅燒素麵,紅茶滷蛋,蒜香油麥菜,豆沙包						水		蔬菜類 1.4 份	362.2
4	11/6	四	五穀飯	蘑菇里肌	蒜香奶油玉米	有機味美菜	青木瓜龍骨湯			水果類 1.0 份	104.8	
5	11/7	五	有機糙米飯	蒲燒鯛魚排	雞茸花椰	蔥酥地瓜葉	酸辣湯	果		油脂與堅果種子類 2.5 份	218.8	
6	11/10	一	燕麥飯	香菇肉燥	高麗菜炒肉片	有機青江菜	玉米蛋花湯			全穀根莖類 4.2 份	352.2	
7	11/11	二	培根蛋炒飯		義式香料雞腿	有機小白菜	味噌蔬菜湯	供	補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.8 份	136.3	
8	11/12	三	雜糧飯	腰果魚丁	麻油凍豆腐	薑絲油菜	番茄黃芽湯			蔬菜類 1.4 份	175.1	
9	11/13	四	紫米飯	黑胡椒雞丁	蛋酥白菜	有機白松菜	南瓜濃湯	應	奶/豆	水果類 1.0 份	188.5	
10	11/14	五	有機糙米飯	青醬燉肉	日式蒸蛋	蔥酥青江菜	蘿蔔魚丸湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	155.3	
11	11/17	一	紅藜飯	酸菜魚	有機杏鮑菇炒蛋	有機黑葉白菜	黃瓜龍骨湯	相		全穀根莖類 4.2 份	119.8	
12	11/18	二	有機白米飯	三杯魷魚炒肉片	芋香豆漿白菜	有機青松菜	紫菜蛋花湯		堅果	豆魚肉蛋類 2.3 份	317.2	
13	11/19	三	五穀飯	獵人雞	香菇黃瓜	蒜香油菜	金針排骨湯	互		蔬菜類 1.5 份	85.8	
14	11/20	四	有機糙米飯	蜜棗豬柳	上海年糕	有機小松菜	義式番茄湯			水果類 1.0 份	126.5	
15	11/21	五	麵線羹		蔥燒雞腿	薑絲地瓜葉	冰心地瓜	搭	奶/豆	油脂與堅果種子類 2.5 份	173.1	
16	11/24	一	油飯		滷排骨	有機山萵苣	冬瓜龍骨湯		奶/豆	全穀根莖類 3.7 份	22.5	
17	11/25	二	有機白米飯	沙嗲魚柳	海芽蒸蛋	有機味美菜	雞蓉玉米濃湯	配		豆魚肉蛋類 2.9 份	171.1	
18	11/26	三	地瓜飯	滷翅小腿*2	南瓜豆腐煲	柴香芥蘭	黃芽肉絲湯			蔬菜類 1.2 份	281.3	
19	11/27	四	香鬆飯	梅菜燉肉	照燒花枝丸*2	有機荷葉白菜	羅宋湯			水果類 1.0 份	172.5	
20	11/28	五	有機糙米飯	沙茶雞排	豆酥長豆	有機高麗菜	味噌豆腐湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	194.0	
※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、火龍果、哈密瓜、砂糖橘 ※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。										鈉：每餐建議量 不超過800毫克	月均鈣量 174.5	