

臺北市內湖區麗山國民小學 114年度12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	12/1	一	麥片飯	香料里肌	家常年糕	有機小白菜	青木瓜雞湯	水 果 供 應 相 互 搭 配	奶/豆	全穀根莖類 4.5 份	127.2	
2	12/2	二	有機白米飯	蜜汁腰果雞丁	什錦肉羹	有機青松菜	味噌蔬菜湯			豆魚肉蛋類 3.0 份	148.4	
3	12/3	三	紫米飯	豆豉魚丁	青紅玉米	蔥酥菠菜	筍片龍骨湯			蔬菜類 1.3 份	122.2	
4	12/4	四	打拋豬肉炒飯		蠔油雞腿	有機油江菜	南瓜濃湯			水果類 1.0 份	164.5	
5	12/5	五	芝麻飯	沙茶肉片	香菇蒸蛋	柴香芥蘭	黃瓜大骨湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	172.9	
6	12/8	一	麥片飯	宮保雞丁	關東煮	有機青松菜	海結龍骨湯			全穀根莖類 4.0 份	248.1	
7	12/9	二	番茄肉醬螺絲麵		迷迭香魚球	有機包心白菜	鮮筍三絲湯		奶/豆	豆魚肉蛋類 2.8 份	155.0	
8	12/10	三	燕麥飯	黑椒豬排	菜脯炒蛋	薑絲地瓜葉	叻沙米粉湯			蔬菜類 1.4 份	156.8	
9	12/11	四	紅藜飯	BBQ醬燒雞	總燴黃瓜	有機蘿蔓萵苣	藥膳排骨湯			水果類 1.0 份	113.3	
10	12/12	五	有機糙米飯	梅乾菜炒肉末	沙茶豆包	有機高麗菜	白菜蛋花湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	224.3	
11	12/15	一	小米飯	五香雞排	有機黑蠔菇金瓜炒蛋	有機山菠菜	芹菜蘿蔔湯			全穀根莖類 4.9 份	140.8	
12	12/16	二	有機白米飯	匈牙利燉肉	雞茸花椰	有機荷葉白菜	玉米蛋花湯		補助豆奶	豆魚肉蛋類 2.4 份	169.0	
13	12/17	三	蔬食日:素南瓜粥.什錦滷蛋.蔥酥油菜.芝麻包							蔬菜類 1.4 份	177.1	
14	12/18	四	有機糙米飯	蒲燒鯛	蘭花干肉片	有機福山萵苣	紫菜蛋花湯			水果類 1.0 份	152.1	
15	12/19	五	蕎麥飯	紅燒肉	鮮肉燒賣*2	薑絲青江菜	羅宋湯			油脂與堅果種子類 2.5 份	96.5	
16	12/22	一	香鬆飯	三杯魚丁	白菜麵腸	有機廣島菜	針菇海芽湯				117.2	
17	12/23	二	有機白米飯	照燒雞腿	炸虎皮蛋	有機高麗菜	薑汁地瓜芋圓湯		堅果	全穀根莖類 3.9 份	178.0	
18	12/24	三	薏仁飯	粉蒸肉	韓式拌冬粉	雙色花椰	麻油雞湯			豆魚肉蛋類 3.2 份	116.5	
19	12/25	四	行憲紀念日							蔬菜類 1.4 份		
20	12/26	五	泡菜豬肉麵疙瘩		炸翅小腿*2	薑絲油麥菜	番茄蛋花湯		奶/豆	水果類 1.0 份	56.6	
21	12/29	一	雞滷飯		五味醬魚柳	有機菠菜	味噌豆腐湯		奶/豆	油脂與堅果種子類 2.5 份	252.2	
22	12/30	二	有機白米飯	醬香海陸	番茄炒蛋	有機黑葉白菜	田園濃湯				279.0	
23	12/31	三	胚芽飯	奶香咖哩雞	鮮菇燴豆腐	薑絲油菜	榨菜肉絲湯				157.6	
※每日皆供應水果，水果種類有：柳丁、香蕉、哈密瓜、橘子、百香果 ※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 153.1	