

臺北市內湖區麗山群組 109 年 11 月份學校午餐菜單

NO	日期	星期	主食	副食	湯	水果	一週平均供應之份數	每日鈣量	
1	11/2	一	紅藜飯	茄汁嫩肉	芹香干絲	蒜香油菜	山藥雞湯	全穀雜糧類 3.6 份	170.5
2	11/3	二	泡菜豬肉麵疙瘩		烤雞腿	有機蔬菜	蘿蔔排骨湯	豆魚蛋肉類 2.7 份	120.8
3	11/4	三	麥片飯	鐵板豬柳	菜脯炒蛋	蔥酥青江菜	玉米濃湯	蔬菜類 1.4 份	217.0
4	11/5	四	雜糧飯	腰果魚丁	肉燥油腐	薑絲小白菜	冬瓜龍骨湯	水果類 1.0 份	157.4
5	11/6	五	紫米飯	咖哩肉片	螞蟻上樹	蒜香菠菜	針菇海芽湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	99.0
6	11/9	一	金沙肉蓉炒飯		滷雞翅	蔥酥青江菜	酸辣湯	全穀雜糧類 3.5 份	114.9
7	11/10	二	有機白米飯	蘿蔔燒肉	肉絲竹筍	有機蔬菜	小魚味噌湯	豆魚蛋肉類 2.4 份	168.0
8	11/11	三	玉米飯	三杯雞	木須高麗	蒜香小白菜	藥膳排骨湯	蔬菜類 1.5 份	86.9
9	11/12	四	蔬食日：薏仁飯、炸虎皮蛋、醬爆素雞、有機蔬菜、芋香西米露				供	水果類 1.0 份	460.3
10	11/13	五	糙米飯	照燒魚丁	肉片花椰	薑絲A菜	青蔥蛋花湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	128.1
11	11/16	一	芝麻飯	冬瓜燒肉	三色玉米	薑絲菠菜	酸菜鴨肉湯	全穀雜糧類 3.7 份	84.0
12	11/17	二	有機白米飯	蒲燒鯛魚片	白菜滷	有機蔬菜	金菇筍片湯	豆魚蛋肉類 2.8 份	176.0
13	11/18	三	小米飯	香料里肌	彩椒花椰	薑絲油麥菜	黃瓜雞湯	蔬菜類 1.5 份	90.0
14	11/19	四	白醬菇菇斜管麵		鹽酥雞	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果類 1.0 份	211.8
15	11/20	五	雜糧飯	蠔香肉片	蟳絲蒸蛋	蔥酥小白菜	紫菜豆腐湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	151.3
16	11/23	一	燕麥飯	南瓜燉雞	照燒花枝丸*2	蒜香A菜	芹菜蘿蔔湯	全穀雜糧類 4.4 份	65.2
17	11/24	二	有機白米飯	栗子燒肉	番茄炒蛋	有機蔬菜	冬瓜雞湯	豆魚蛋肉類 2.5 份	110.0
18	11/25	三	紅豆飯	炸虱目魚柳	白菜肉羹	蔥酥菠菜	薏仁龍骨湯	蔬菜類 1.3 份	126.1
19	11/26	四	五穀飯	回鍋肉	家常冬粉	有機蔬菜	味噌蛋花湯	水果類 1.0 份	196.4
20	11/27	五	麻香鮮菇油飯		烤翅小腿*2	蔥酥油菜	羅宋湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	80.0
21	11/30	一	地瓜飯		豆酥長豆	蒜香小白菜	玉米蛋花湯	216.9	
※每日皆供應水果，水果種類有：芭樂、橘子、柳丁、木瓜、香蕉、蘋果、火龍果							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	153.8	

❖ 為提供營養鮮美之午餐，菜單可能因特殊因素而更動。

❖ 本月菜單：11/4 菜脯炒蛋&玉米濃湯、11/12 玉香西米露、11/19 白醬菇菇斜管麵&南瓜濃湯、11/20 蟳絲蒸蛋、11/24 番茄炒蛋供應含有「奶類」。

❖ 本月菜單：11/5 腰果魚丁、11/16 三色玉米&芝麻飯含有花生、腰果、芝麻等堅果類，不適合其過敏體質者食用。

❖ 為響應環保減碳愛地球活動，經 97 年 5 月份午餐供應委員會暨 99 年 5 月份午餐群組會議決議，每月供應一天蔬食午餐，本月為 11/12 供應。

❖ 生鮮食材供應全面為非基因改造產品，臺北市教育局補助每週二供應有機蔬菜及有機白米，每日 3 道菜餚主食材符合 3 章 1Q 規範。

❖ 午餐相關訊息、菜單明細、食材定期檢驗報告、營養教育知識等請參考「麗山國小午餐資訊網」，可由學校首頁或右方 QR Code 連結登入，或查詢校園食材登陸平台進行查看。

