

臺北市內湖區麗山群組 109 年 12 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 | 12/1 | 二 | 日式柴魚烏龍麵 | 烤雞腿 | 有機蔬菜 | 小魚味噌湯 | | 全穀根莖類 | 4.1 份 | 1730.8 | |
| 2 | 12/2 | 三 | 薏仁飯 | 紅燒肉 | 蜜汁地瓜 | 薑絲青江菜 | 香菇雞湯 | 豆魚肉蛋類 | 2.7 份 | 104.6 | |
| 3 | 12/3 | 四 | 燕麥飯 | 鮑菇雞丁 | 麻婆豆腐 | 有機蔬菜 | 金針排骨湯 | 蔬菜類 | 1.4 份 | 195.0 | |
| 4 | 12/4 | 五 | 芝麻飯 | 沙嗲魚丁 | 紅蘿蔔玉米炒蛋 | 蔥酥菠菜 | 蘿蔔魚丸湯 | 水果類 | 1.0 份 | 117.4 | |
| 5 | 12/7 | 一 | 地瓜飯 | 泰式魚丁 | 脆薯炒肉 | 薑絲油麥菜 | 大滷湯 | 水 | 油脂與堅果種子類類 | 2.5 份 | 45.4 |
| 6 | 12/8 | 二 | 有機白米飯 | 三杯豬肉 | 白菜麵筋 | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯 | | 全穀根莖類 | 3.8 份 | 413.0 |
| 7 | 12/9 | 三 | 蕎麥飯 | 腰果嫩雞 | 番茄炒蛋 | 蔥酥菠菜 | 黃瓜龍骨湯 | 果 | 豆魚肉蛋類 | 2.8 份 | 108.0 |
| 8 | 12/10 | 四 | 蔬食日:紅藜飯、什錦滷蛋、麻油凍豆腐、有機蔬菜、海帶蛋花湯 | | | | | | 蔬菜類 | 1.5 份 | 269.4 |
| 9 | 12/11 | 五 | 奶油肉蓉螺絲麵 | 蜜汁雞丁 | 雙色花椰 | 柴魚蘿蔔湯 | 供 | 水果類 | 1.0 份 | 248.7 | |
| 10 | 12/14 | 一 | 紅豆飯 | 椰汁咖哩豬 | 關東煮 | 蔥酥青江菜 | 高麗排骨湯 | | 油脂與堅果種子類類 | 2.5 份 | 151.2 |
| 11 | 12/15 | 二 | 有機白米飯 | 糖醋雞丁 | 香菇肉燥油腐 | 有機蔬菜 | 芋香米粉湯 | 應 | 全穀根莖類 | 4.8 份 | 186.7 |
| 12 | 12/16 | 三 | 雜糧飯 | 砂鍋魚丁 | 肉片花椰 | 薑絲小白菜 | 冬瓜雞湯 | | 豆魚肉蛋類 | 2.8 份 | 123.1 |
| 13 | 12/17 | 四 | 香椿炒飯 | 和風雞丁 | 有機蔬菜 | 味噌海芽湯 | 相 | 蔬菜類 | 1.3 份 | 149.1 | |
| 14 | 12/18 | 五 | 五穀飯 | 梅菜燉肉 | 香菇蒸蛋 | 蒜香菠菜 | 雞蓉玉米濃湯 | | 水果類 | 1.0 份 | 0.0 |
| 15 | 12/21 | 一 | 玉米飯 | 塔香魚塊 | 鮑菇炒蛋 | 有機蔬菜 | 紅豆湯圓 | 互 | 油脂與堅果種子類類 | 2.5 份 | 171.8 |
| 16 | 12/22 | 二 | 有機白米飯 | 白醬燉肉 | 芹香干絲 | 有機蔬菜 | 筍片雞湯 | | 全穀根莖類 | 4.0 份 | 233.1 |
| 17 | 12/23 | 三 | 麥片飯 | 麻油雞 | 西芹炒黑輪 | 蔥酥菠菜 | 巧達濃湯 | 搭 | 豆魚肉蛋類 | 3.1 份 | 131.6 |
| 18 | 12/24 | 四 | 燕麥飯 | 拉油里肌 | 包白肉片 | 有機蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | | 蔬菜類 | 1.3 份 | 107.8 |
| 19 | 12/25 | 五 | 番茄肉醬筆管麵 | 烤翅小腿*2 | 薑絲油麥菜 | 三絲湯 | 配 | 水果類 | 1.0 份 | 41.0 | |
| 20 | 12/28 | 一 | 薏仁飯 | 皇帝豆燉豬 | 彩椒豆包 | 蔥酥菠菜 | 羅宋湯 | | 油脂與堅果種子類類 | 2.5 份 | 126.7 |
| 21 | 12/29 | 二 | 有機白米飯 | 泡菜魚丁 | 洋蔥炒蛋 | 有機蔬菜 | 芹香結菜湯 | | 全穀根莖類 | 3.9 份 | 164.3 |
| 22 | 12/30 | 三 | 香蔥肉茸炒飯 | 燒烤醬豬肉 | 蒜香青江菜 | 薑母鴨湯 | | 豆魚肉蛋類 | 2.8 份 | 91.8 | |
| 23 | 12/31 | 四 | 蕎麥飯 | 南瓜燉雞 | 鮑菇花椰 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | | 蔬菜類 | 1.6 份 | 130.9 |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：蘋果、芭樂、橘子、香蕉、柳丁、葡萄 | | | | | | | | 水果類 | 1.0 份 | | |
| ※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。 | | | | | | | | 油脂與堅果種子類類 | 2.5 份 | | |
| | | | | | | | | 鈉：每餐建議量 | | 月均鈣量 | |
| | | | | | | | | 不超過800毫克 | | | 229.2 |

♣ 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：12/4 紅蘿蔔玉米炒蛋、12/8 洋芋濃湯、12/9 番茄炒蛋、12/11 奶油肉蓉螺絲麵、12/18 香菇蒸蛋&雞蓉玉米濃湯、12/21 鮑菇炒蛋、12/22 白醬燉肉、12/23 巧達濃湯、12/29 洋蔥炒蛋供應含有「奶類」。

♣ 本月菜單：12/4 沙嗲魚丁、12/2 蜜汁地瓜、12/9 腰果嫩雞、12/11 蜜汁雞丁含有花生、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 12/10 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。



本校供應午餐肉品 皆使用 CAS 臺灣國產 請師生家長放心