

臺北市內湖區麗山群組 110 年 1-2 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 | 1/4 | 一 | 地瓜飯 | 奶油洋蔥豬柳 | 番茄豆腐蛋 | 蔥酥油菜 | 冬瓜雞湯 | | 全穀雜糧類 4.1 份 | 147.0 | |
| 2 | 1/5 | 二 | 有機白米飯 | 紅糟雞 | 關東煮 | 有機蔬菜 | 冬菜冬粉湯 | | 豆魚蛋肉類 2.6 份 | 155.9 | |
| 3 | 1/6 | 三 | 紫米飯 | 洋芋燉肉 | 金沙竹筍 | 薑絲青江菜 | 羅宋湯 | | 蔬菜類 1.5 份 | 90.3 | |
| 4 | 1/7 | 四 | 玉米燒肉拌飯 | | 烤雞腿 | 木須花椰 | 小魚味噌湯 | | 水果類 1.0 份 | 130.4 | |
| 5 | 1/8 | 五 | 小米飯 | 炸虱目魚柳 | 包白肉片 | 蔥酥菠菜 | 紫菜蛋花湯 | 水 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 101.7 | |
| 6 | 1/11 | 一 | 薏仁飯 | 西芹雞丁 | 肉燥油腐 | 薑絲小白菜 | 芥菜龍骨湯 | | 全穀雜糧類 3.8 份 | 179.1 | |
| 7 | 1/12 | 二 | 有機白米飯 | 梅菜燉肉 | 咖哩冬粉 | 有機蔬菜 | 玉米濃湯 | 果 | 豆魚蛋肉類 2.5 份 | 222.1 | |
| 8 | 1/13 | 三 | 玉米飯 | 鹽酥魚 | 紅蘿蔔炒蛋 | 蔥酥菠菜 | 榨菜肉絲湯 | | 蔬菜類 1.5 份 | 105.4 | |
| 9 | 1/14 | 四 | 青醬義大利麵 | | 拉油里肌 | 有機蔬菜 | 關東煮湯 | 供 | 水果類 1.0 份 | 139.2 | |
| 10 | 1/15 | 五 | 五穀飯 | 鮑菇雞球 | 芹香干絲 | 薑絲青江菜 | 金針竹筍湯 | | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 262.5 | |
| 11 | 1/18 | 一 | 芝麻飯 | 沙茶肉片 | 腰果雞茸玉米 | 蒜苗高麗 | 海芽豆腐湯 | 應 | 全穀雜糧類 4.0 份 | 105.1 | |
| 12 | 1/19 | 二 | 有機白米飯 | 咖哩雞 | 海苔香鬆花枝丸*2 | 有機蔬菜 | 青蔥蛋花湯 | | 豆魚蛋肉類 2.7 份 | 113.6 | |
| 13 | 2/18 | 四 | 小米飯 | 壽喜燒肉片 | 關東煮 | 有機蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 相 | 蔬菜類 1.2 份 | 204.6 | |
| 14 | 2/19 | 五 | 炸醬麵 | | 滷雞腿 | 雙色花椰 | 香菇冬瓜湯 | | 水果類 1.0 份 | 1726.2 | |
| 15 | 2/20 | 六 | 糙米飯 | 栗子燒肉 | 日式蒸蛋 | 薑絲青江菜 | 芥菜雞湯 | 互 | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 119.8 | |
| 16 | 2/22 | 一 | 雜糧飯 | 黃瓜燒雞 | 回鍋干片 | 有機蔬菜 | 肉羹湯 | | 全穀雜糧類 4.3 份 | 414.0 | |
| 17 | 2/23 | 二 | 茄汁火腿義大利麵 | | 迷迭香豬排 | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯 | 搭 | 豆魚蛋肉類 2.5 份 | 190.0 | |
| 18 | 2/24 | 三 | 薏仁飯 | 梅汁魚丁 | 三色玉米 | 蒜香油麥菜 | 藥膳龍骨湯 | | 蔬菜類 1.3 份 | 53.0 | |
| 19 | 2/25 | 四 | 蔬食日：紫米飯、滷蛋干丁、咖哩鮮蔬、有機蔬菜、椰香西米露 | | | | | | 配 | 水果類 1.0 份 | 507.7 |
| 20 | 2/26 | 五 | 紅豆飯 | 沙茶鮑菇雞 | 黃瓜甜不辣 | 薑絲小白菜 | 客家湯圓 | | 油脂與堅果種子類 2.5 份 | 165.5 | |
| ※每日皆供應水果，水果種類有：棗子、橘子、柳丁、香蕉、蘋果、葡萄、小番茄 ※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 256.7 | | |

❖ 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：1/4 番茄豆腐蛋、1/12 玉米濃湯、1/13 紅蘿蔔炒蛋、2/23 洋芋濃湯、2/25 椰香西米露供應含有「奶類」。

❖ 本月菜單：1/14 青醬義大利麵、1/18 腰果雞茸玉米&芝麻飯、2/18 壽喜燒肉片含有花生、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 2/25 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