

臺北市內湖區麗山國民小學 110年度3月份學校午餐食譜

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	3/1	一	二二八連假					全穀雜糧類 3.3 份	
2	3/2	二	有機白米飯	麻油雞	豆皮高麗	有機蔬菜	味噌海芽湯	豆魚蛋肉類 2.0 份	144.2
3	3/3	三	雜糧飯	蜜棗豬柳	麻婆豆腐	蔥酥油菜	羅宋湯	蔬菜類 1.0 份	194.5
4	3/4	四	紫米飯	鹽酥魚	腰果洋芋炒蛋	有機蔬菜	芹菜蘿蔔湯	水果類 1.0 份	166.3
5	3/5	五	香蔥肉燥乾麵		滷雞腿	蒜香菠菜	玉米濃湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	1737.5
6	3/8	一	燕麥飯	紅棗燒雞	芹香黑輪	蔥酥青江菜	紫菜蛋花湯	全穀雜糧類 4.2 份	108.4
7	3/9	二	廣式炒飯		黑椒排骨	有機蔬菜	筍絲羹	豆魚蛋肉類 3.1 份	118.1
8	3/10	三	薏仁飯	鮑菇雞球	青紅玉米	蒜香地瓜葉	酸菜鴨肉湯	蔬菜類 1.3 份	206.3
9	3/11	四	小米飯	佛跳牆燉肉	彩椒豆包	有機蔬菜	金針竹筍湯	水果類 1.0 份	139.7
10	3/12	五	糙米飯	咖哩魚	日式蒸蛋	炒高麗	香菇雞湯	油脂與堅果種子類 2.5 份	96.1
11	3/15	一	紅藜飯	蜂蜜核桃雞	蛋酥白菜	薑絲A菜	海結大骨湯	全穀雜糧類 4.3 份	185.4
12	3/16	二	有機白米飯	蒲燒鯛	醬爆素雞	有機蔬菜	青木瓜龍骨湯	豆魚蛋肉類 2.7 份	111.1
13	3/17	三	蕎麥飯	香料里肌	黃芽三絲	蒜香青江菜	香菇冬瓜湯	蔬菜類 1.5 份	197.7
14	3/18	四	雜糧飯	素肉燥滷蛋	羅漢齋	有機蔬菜	玉米豆腐湯	水果類 1.0 份	323.6
15	3/19	五	肉羹麵線		酸菜肉片	雙色花椰	刈包	油脂與堅果種子類 2.5 份	128.3
16	3/22	一	胚芽飯	蠔香肉片	蔥燒豆腐	有機蔬菜	金菇蘿蔔湯	全穀雜糧類 4.5 份	220.9
17	3/23	二	有機白米飯	香料南瓜燉雞	玉米火腿炒蛋	有機蔬菜	義式番茄湯	豆魚蛋肉類 2.6 份	167.1
18	3/24	三	紅藜飯	柚香魚丁	泡菜年糕	蒜香菠菜	藥膳雞湯	蔬菜類 1.3 份	81.0
19	3/25	四	香鬆飯	照燒豬肉	日式關東煮	有機蔬菜	味噌蔬菜湯	水果類 1.0 份	157.8
20	3/26	五	打拋豬肉炒飯		香茅檸檬翅腿*2	薑絲青江菜	摩摩喳喳	油脂與堅果種子類 2.5 份	116.4
21	3/29	一	芝麻飯	栗子燒肉	花椰炒肉絲	蒜香小白菜	海芽蛋花湯	全穀雜糧類 3.9 份	104.3
22	3/30	二	白醬菇菇斜管麵		炸虱目魚柳	有機蔬菜	田園濃湯	豆魚蛋肉類 2.4 份	224.9
23	3/31	三	地瓜飯	和風雞丁	咖哩肉醬	蔥酥油菜	玉米蛋花湯	蔬菜類 1.3 份	100.3
							水果類 1.0 份		
							油脂與堅果種子類 2.5 份		
※每日皆供應水果·水果種類有：棗子、橘子、香蕉、木瓜、蓮霧、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	日均鈣量 228.6	