

臺北市大同區大同、大龍、延平、蓬萊國民小學 110年11月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	全穀 根莖 (份)	豆魚 肉蛋 (份)	蔬菜 類 (份)	油脂 類 (份)	水果 類 (份)	鈣含量 (mg)	熱量 (大卡)							
1	一	麥片飯	* 奶香咖哩豬	鮮菇細粉	蒜香白莧菜	* 蒲絲蛋花湯	5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	282	723							
2	二	麻油什菇雞肉絲拌飯(有機白米)+ 香酥魚丁+ 有機青菜(補助)+ (熟)桂圓銀耳甜湯																		
3	三	糙米飯	香菇瓜仔雞	肉末高麗菜	薑絲扁蒲	四神湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	251	663							
4	四	白米飯	* 番茄滑蛋肉片	* 乳酪三色玉米	有機青菜(補助)	海芽金菇湯	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	318	720							
5	五	燕麥粒飯	茶香滷三節翅X1	* 胡蘿蔔蒸蛋	有機青菜	* 蝦香米苔目	5.0	2.0	2.8	3.0		375	705							
8	一	小米黑芝麻飯	醋溜魚丁	麵筋白菜滷	有機青菜	羅宋湯	4.8	2.0	1.3	2.8	1.0	264	705							
9	二	有機白米飯	* 起司燒雞丁	肉燥花椰菜	有機青菜(補助)	薑絲菜頭湯	4.3	2.0	1.0	2.3	1.0	306	640							
10	三	紫米飯	栗香佛跳牆	雪菜毛豆干絲	蒜香油菜	* 丸片蛋花湯	4.0	2.0	1.6	2.5	1.0	299	643							
11	四	* 蛋酥炸醬肉絲麵+ 脆酥棒腿X1+ 有機青菜(補助)+ 冬瓜薏仁湯					5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	127	720							
12	五	香鬆飯	* 菜脯干丁炒蛋	柴魚香關東煮	紅絲油麥菜	* 洋芋濃湯	4.3	2.0	1.5	2.3		403	592							
15	一	* 乳酪鮮菇堅果炒飯+ 黃瓜玉米筍炒雞+ 油蔥空心菜+ 海芽豆腐湯					5.0	2.0	1.1	3.0	1.0	388	723							
16	二	有機白米飯	蘑菇醬豬排X1	芋香玉米肉茸	有機青菜(補助)	* 塔香番茄蛋花湯	5.0	2.0	1.0	2.0	1.0	243	675							
17	三	茭瓜子炊飯	鹹冬瓜魚丁	什錦燴麵片	針菇青菜江菜	味噌洋蔥湯	4.2	2.0	1.3	2.8	1.0	207	663							
18	四	海苔黃豆飯	* 海結滷蛋X1	咖哩醬豆腐	有機青菜(補助)	三絲小魚湯	5.0	2.0	1.1	3.0		411	663							
19	五	薑黃糙米飯	蔥爆豬肉絲	* 蛋酥什錦黃芽	有機青菜	* (熟)紅豆牛奶麥片	4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	295	692							
22	一	香鬆小米飯	清蒸蒲燒鯛X1	肉絲燴冬瓜	有機青菜	鮮菇豆腐湯	5.0	2.0	1.4	3.0		371	670							
23	二	有機白米飯	三杯肉片	* 起司玉米干丁	有機青菜(補助)	肉骨茶高麗菜湯	4.2	2.0	1.0	3.0	1.0	268	664							
24	三	小麥米飯	莎莎醬雞丁	什錦花椰	菇香大白菜	魚丸片紅麵線湯	4.5	2.0	1.0	2.4	1.0	216	658							
25	四	果乾紅麥飯	可樂滷翅腿X2	* 肉燥蒸蛋	有機青菜(補助)	* 芋香西米露	5.0	2.0	1.0	3.0	1.0	275	720							
26	五	* 泰式炒麵條+ 筍干滷肉+ 木耳小白菜+ * 豆薯蛋花湯					4.6	2.0	1.0	3.0	1.0	183	692							
29	一	白米飯	* 起司南瓜燻肉	蔥香雞絲四季豆	榨菜高麗菜	黑輪柴魚湯	4.5	2.1	1.0	3.0	1.0	251	693							
30	二	筍丁豆干玉米炊飯(有機白米)+ * 義式番茄炒蛋+ 芹香海茸+ 有機青菜(補助)+ 青菜豆腐湯					4.2	2.0	1.0	3.0		434	604							
教育部-學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級							4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	0	650
單位：每人每日供應份數(一週平均值)							4-6年級							5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	0	750

☆食材來源：本公司食材均選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商

☆本月菜單每日所提供的平均鈣含量為289mg ☆本月菜單每日所提供的平均鈉含量為800mg

☆菜色之食材內容如遇氣候因素而有變動，敬請見諒！

☆菜單中「**腦**」記號為健腦餐，「**蔬**」記號為蔬食日，「**特**」記號為特餐，「**機**」記號為有機日，「*****」記號為易過敏原食材

☆本月保久乳供應日：11/05(五)、11/12(五)、11/18(四)、11/22(一)、11/30(二) 各供應保久乳一瓶

◆ 供應之乳品一瓶熱量約130大卡 請於當餐飲用完畢！

☆每週二供應補助有機白米一次

午餐菜色照片及食材明細，可上『校園食材登錄平臺』查詢！

☆每週二、四供應補助有機青菜一次

☆目前所提供之豆製品、玉米粒、黃豆、毛豆皆為非基因改造食材

☆易致過敏原食材：蛋、蝦、蟹、芒果、花生、牛奶及其製品。「*****」記號為易過敏原食材

☆本月有機青菜種類：油江菜、小白菜、空心菜、青松菜、荷蘭白菜、青象菜、小松菜、山茼蒿、A菜

☆本月蔬菜種類：油菜、蚵白菜、青江菜、油菜、高麗菜、大白菜…等當季蔬菜

☆本月水果種類：木瓜、葡萄、香蕉、小番茄、芭樂、柑橘類…等當令水果

☆本月魚肉種類：水鯊魚、鯛魚

★本校一律使用臺灣國產豬肉食材

大同國小學校營養師：許雲卿

廚房委外廠商主廚：翁維鎮

廚房委外廠商營養師：李燕佩

廚房電話：02-2599-6774

廚房委外廠商：統鮮美食(股)公司