

115年8. 9月

臺北市北投區湖山國小

營養午餐菜單

編號	日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂與堅果種子	水果	乳品	熱量
1	8月31日	一	地瓜飯	咖哩雞	沙茶甜不辣	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	4.7	2	1.5	2.7	1		698
2	9月1日	二	有機米飯	鮮菇肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.7	2	1.6	2.7	1		701
3	9月2日	三	紫米飯	蒜香奶油烤雞	古早味蒸蛋	時令蔬菜	金茸蔬菜湯	鮮奶	4.5	2.5	1	2.5		0.5	715
4	9月3日	四	糙米飯	瓜仔肉	蘑菇炒花椰	有機蔬菜	海芽薑絲湯	水果	4.5	2	1.5	2.7	1		684
5	9月4日	五	小米飯	鱸魚排	紅燒豆腐	時令蔬菜	冬瓜山粉圓	水果	4.7	2.9	1	3	1		767
6	9月7日	一	南瓜飯	打拋豬	馬鈴薯炒肉絲	有機蔬菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.7	2.2	1.5	2.7	1		713
7	9月8日	二	有機米飯	番茄燉雞	三杯米血糕	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果	4.8	2.1	1.5	2.7	1		713
8	9月9日	三	五穀飯/蔬食日	紅蔘炒蛋	醬香豆腐燒	時令蔬菜	玉米蘿蔔湯	豆漿	4.5	2.7	1.5	2.7			677
9	9月10日	四	胚芽飯	香酥豬排	蛋酥白菜	有機蔬菜	芥菜粉絲湯	水果	4.5	2.1	1.7	3	1		710
10	9月11日	五	黑芝麻飯	白醬燉雞	蒜香海帶絲	時令蔬菜	玉米大骨湯	水果	4.5	2	1.7	2.5	1		680
11	9月14日	一	麥片飯	蘿蔔燒雞	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	海帶湯	水果	4.5	2.5	1.6	2.7	1		724
12	9月15日	二	有機米飯	年糕泡菜肉片	關東煮	有機蔬菜	大黃瓜湯	水果	5	2.1	1.6	2.7	1		729
13	9月16日	三	蕎麥飯	鹽酥雞	客家小炒	時令蔬菜	羅宋湯	鮮奶	4.8	2.4	1.5	3		0.5	764
14	9月17日	四	雜糧飯	豆鼓蒸排骨	肉末咖哩	有機蔬菜	菇菇蔬菜湯	水果	4.8	2.2	1.6	2.7	1		723
15	9月18日	五	特餐：肉絲蛋炒飯+香滷雞腿+時令蔬菜+肉骨茶湯					水果+豆漿	4	3	1.5	3	1		738
16	9月21日	一	玉米飯	栗子燒雞(有機木耳)	海苔洋芋	有機蔬菜	味噌蔬菜湯(有機)	水果	4.8	2	1.5	2.7	1		705
17	9月22日	二	有機米飯	椒鹽小卷	肉末三寶玉米	有機蔬菜	榨菜粉絲湯	水果	4.7	2.1	1.6	2.7	1		708
18	9月23日	三	紫米飯	梅子燉肉	塔香海茸	時令蔬菜	薏仁冬瓜湯	豆漿	4.6	3	1.7	2.7			711
19	9月24日	四	地瓜飯	糖醋雞丁	肉末蒸蛋	有機蔬菜	綠豆湯	水果	5	2.8	1.5	2.5	1		770
20	9月25日	五	中秋節												
21	9月28日	一	教師節												
22	9月29日	二	有機米飯	椰漿南洋豬	飄香滷味	有機白莧菜	番茄黃豆芽湯	水果	4.7	2.4	1.7	2.7	1		733
23	9月30日	三	小米飯	豆乳雞	鮮蔬泡菜年糕	有機蔬菜	柴魚蘿蔔湯	鮮奶	4.8	2	1.8	2.7		0.5	728