

115年10月 臺北市北投區大屯/湖山國民小學 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	油脂肉類 蛋/魚子	水果	乳品	熱量		
1	10月1日	四	蕎麥飯	馬鈴薯厚烘蛋	香菇燒麵輪	有機蔬菜	薑絲海帶湯	水果	4.8	1.4	1.6	2.5	1		654		
			蔬食日	*雞蛋 馬鈴薯 番茄 冷凍青花菜	白蘿蔔 紅蘿蔔 ◎麵輪 香菇 滷包		海帶芽 薑										
2	10月2日	五	南瓜飯	古早味滷豬排	客家小炒	時令蔬菜	冬瓜大骨湯	水果	4.5	2.5	1	2.5	1		700		
				豬排	*豆干片 肉絲 *魷魚 蔥		冬瓜 大骨										
3	10月5日	一	鷹嘴豆飯	沙茶雞丁	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	芽菜蕃茄湯	水果	4.5	2.7	1.4	2.5	1		725		
				雞肉 *豆干片 冷凍青花菜	紅蘿蔔 *雞蛋		番茄 黃豆芽										
4	10月6日	二	有機米飯	日式燉肉	開洋白菜	有機蔬菜	粉絲大骨湯	水果	5	1.7	1.4	2.5	1		685		
				排骨 馬鈴薯 紅蘿蔔 香菇	大白菜 紅蘿蔔 木耳 *蝦米		冬粉 大骨										
5	10月7日	三	*麥片飯	★泰式香檸魚排	雙色花椰	時令蔬菜	翡翠金茸湯	*豆漿	4.5	3	1.5	3			713		
				*旗魚切片	冷凍白花茶 冷凍青花菜 紅蘿蔔		小白菜 金針菇										
6	10月8日	四	紫米飯	義式燉雞	關東煮	有機蔬菜	大滷湯	水果	5.2	1.9	1.3	2.5	1		712		
				雞肉 洋蔥 南瓜 馬鈴薯	白蘿蔔 ◎豬血糕 ◎甜不辣 *油豆腐		白蘿蔔 木耳 *雞蛋 紅蘿蔔 筍子										
	10月9日	五	國慶日補假														
7	10月12日	一	小米飯	白醬燒雞	菇菇蒸蛋(有機菇)	有機蔬菜	鮮菇味噌湯(有機菇)	水果	4.7	2.4	1.2	2.5	1		712		
			有機菇:金針菇	雞肉 馬鈴薯 冷凍三色豆 洋蔥	*雞蛋 金針菇		金針菇 海帶芽										
8	10月13日	二	有機米飯	糖醋排骨	黃豆芽炒粉絲	有機蔬菜	山粉圓冬瓜茶	水果	5.5	1.9	1.1	2	1		705		
				豬肉 地瓜	黃豆芽 寬粉 *雞蛋 紅蘿蔔		粉圓 冬瓜糖										
9	10月14日	三	雜糧飯	蒙古炒肉	醋溜馬鈴薯絲	時令蔬菜	玉米蛋花湯	*鮮奶	5.1	1.9	1.2	2.5		0.5	717		
				豬肉 高麗菜 紅蘿蔔 洋蔥	馬鈴薯 紅蘿蔔 肉絲		冷凍玉米粒 *雞蛋										
10	10月15日	四	特餐	什錦炒烏龍	魯雞腿	有機蔬菜	南瓜濃湯	水果	4.5	3.2	1	2.3	1		744		
				小烏龍麵 豬肉 *雞蛋 綠豆芽 高麗菜 紅蘿蔔 香菇	雞腿		南瓜 *雞蛋 冷凍玉米粒										
11	10月16日	五	糙米飯	蒜泥白肉	洋蔥炒豆干	時令蔬菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.6	2.5	1.4	2.5	1		717		
				豬肉 蒜泥 豆芽菜	*豆干 洋蔥 紅蘿蔔		冬瓜 *小薏仁										
12	10月19日	一	*薏仁飯	泡菜肉片	螞蟥上樹	有機蔬菜	榨菜豆芽湯	水果	4.8	1.9	1.7	2.5	1		694		
				肉片 大白菜 洋蔥 ◎泡菜	冬粉 高麗菜 紅蘿蔔 絞肉 木耳		黃豆芽 榨菜										
13	10月20日	二	有機米飯	高升排骨	蛋酥花椰	有機蔬菜	羅宋湯	水果+*豆漿	4.5	2.7	1.5	2.5	1		728		
				排骨 馬鈴薯 紅蘿蔔	*雞蛋 冷凍青花菜		高麗菜 番茄										
14	10月21日	三	*芝麻飯	★鹽酥雞	紅燒豆腐	時令蔬菜	蘿蔔丸子湯	*豆漿	4.5	3	1.5	3			713		
				雞肉 地瓜	*豆腐		白蘿蔔 珍珠虱目魚丸										
15	10月22日	四	胚芽飯	蔥薑白灼白蝦	玉米肉末	有機蔬菜	鮮菇羹湯	水果	5	1.3	1.2	2.5	1		650		
				*蝦子*3	豬肉 冷凍玉米粒 冷凍三色豆		金針菇 香菇 *雞蛋 紅蘿蔔										
16	10月23日	五	地瓜飯	瓜仔肉	海苔搖搖洋芋	時令蔬菜	海芽黃瓜湯	水果	5.1	2.2	1.1	2.5	1		722		
				豬肉 *豆干 豆薯 ◎碎瓜	馬鈴薯 海苔		海帶芽 大黃瓜										
	10月26日	一	光復節補假														
17	10月27日	二	有機米飯	★炸肉排	番茄炒蛋	有機蔬菜	藥膳大骨湯	水果	4.5	2.4	1.1	2.5	1		695		
				豬排	*雞蛋 番茄		高麗菜 金針菇 大骨										
18	10月28日	三	玉米飯	蔥油雞	韓式炒甜不辣	時令蔬菜	味噌豆腐湯	*鮮奶	4.6	2.5	1.4	2.5		0.5	732		
				雞肉 *小四角豆干 紅蘿蔔	◎甜不辣 高麗菜 洋蔥 紅蘿蔔		*豆腐 海帶芽 *柴魚										
19	10月29日	四	*燕麥飯	黑胡椒肉柳	莎莎洋芋肉醬	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	5	2	1.3	2.5	1		705		
				豬肉 豆芽菜 紅蘿蔔 洋蔥	馬鈴薯 豬肉 番茄		紫菜 *雞蛋										
20	10月30日	五	五穀飯	蘿蔔燒雞	麻油鮑菇	時令蔬菜	薑汁地瓜甜湯	水果	4.9	1.7	1.4	2	1		656		
				雞肉 白蘿蔔 紅蘿蔔	高麗菜 杏鮑菇 金針菇		地瓜 薑										
備註 1.學校午餐每日食物內容目標值：1~3年級 主食3.5~4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類1.5份 水果1份 油脂類2份 2.學校午餐每日食物內容目標值：4~6年級 主食4.5~5.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜類 2份 水果1份 油脂類2.5份 3.幼兒午餐食物內容建議量：1~3歲 主食2.5份 蛋豆魚肉1份 蔬菜類0.5份 油脂類1份 4~6歲 主食3份 蛋豆魚肉1份 蔬菜類1份 油脂類1.5份 4.甜湯:山粉圓冬瓜茶、薑汁地瓜甜湯 5.菜單中「玉米」皆為非基改玉米，並全面使用非基因改造豆製品 6.部分餐點含有甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆及魚類等過敏原，用「*」標示 7.其他標示:大塊肉:灰底、炸物:★、加工品:◎ ※午餐使用的豬肉、雞肉皆為台灣國產CAS認證來源，請安心食用。																	
豆蛋類及其製品			魚肉及海鮮		豬肉		雞肉		生鮮食材		主菜食材特性分析 (次/月)			副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
1			2		10		7		20		2			3		3	