

臺北市文山區木柵國小午餐菜單 105年4月 School Lunch Menu

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	每週平均營養量
<p><b>4/18-4/22 新移民多元文化週 異國料理</b></p> <p><b>4月22日世界地球日</b></p> <p>世界地球日即每年的4月22日，是一項世界性的環境保護活動。你可以如何為地球盡一份心力！</p> <p>(1)4月22日地球日吃蔬食日一天。 (2)吃的份量剛剛好，減少食物浪費。 (3)自備餐具，減少使用免洗餐具</p> 					<p><b>1</b> 熱量 <b>707kcal</b></p> <p>燕麥飯 五穀根莖類 4.7份</p> <p>黑胡椒洋蔥肉片 蛋豆魚肉類 2.1份</p> <p>芹菜豆包 蔬菜類 1.9份</p> <p>青菜 水果類 1.0份</p> <p>紫菜蛋花湯 奶類 0.0份</p> <p>水果 油脂類 2.5份</p>
<p><b>4</b></p> <p>清明節、兒童節 放假一天</p> 	<p><b>5</b></p> <p>補假一日</p>	<p><b>6</b></p> <p>漢堡特餐： 漢堡*1 蔥爆肉絲 青菜 宜蘭米粉羹 水果</p>	<p><b>7</b></p> <p>有機米 紅糟雞塊 海芽肉絲 青菜 魷魚羹湯 水果</p>	<p><b>8</b> 熱量 <b>712kcal</b></p> <p>糙米飯 五穀根莖類 4.7份</p> <p>客家小炒 蛋豆魚肉類 2.2份</p> <p>白醬馬鈴薯 蔬菜類 1.8份</p> <p>青菜 水果類 1.0份</p> <p>檸檬山粉圓 奶類 0.1份</p> <p>水果 油脂類 2.5份</p>	
<p><b>11</b></p> <p>胚芽飯 可樂雞 黃瓜燴鮮 青菜 玉米蛋花湯 水果</p>	<p><b>12</b></p> <p>有機米 沙茶肉片 麻婆豆腐 青菜 田園蔬菜湯 豆漿</p>	<p><b>13</b></p> <p>麵食特餐： 豬肉炒烏龍麵 蘑菇雞丁 青菜 筍絲肉絲湯 水果</p>	<p><b>14</b></p> <p>糙米飯 海帶結滷肉 三色丁炒蛋 青菜 瓜仔雞湯 水果</p>	<p><b>15</b> 熱量 <b>697kcal</b></p> <p>燕麥飯 五穀根莖類 4.7份</p> <p>奶油燉海鮮 蛋豆魚肉類 2.0份</p> <p>海帶絲炒肉絲 蔬菜類 1.8份</p> <p>青菜 水果類 1.0份</p> <p>蘿蔔玉米黑輪湯 奶類 0.1份</p> <p>水果 油脂類 2.5份</p>	
<b>4/18-4/22 新移民多元文化週-異國料理</b>					
<p><b>18</b></p> <p><b>港式料理</b></p> <p>煲飯特餐： 香腸煲仔飯 豆豉小排 青菜 酸辣湯 水果</p>	<p><b>19</b></p> <p><b>日式料理</b></p> <p>日式有機米醋飯 馬鈴薯燉肉 日式炸豆腐 青菜 蛋花味噌湯 水果</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>南洋料理</b></p> <p>飯食特餐： 鳳梨炒飯 咖哩魚丁 青菜 冬瓜肉片湯 水果</p>	<p><b>21</b></p> <p><b>南洋料理</b></p> <p>蒜味奶油薑黃飯 椒麻雞小腿*2 泰式海鮮冬粉 青菜 椰汁芋頭西谷米 水果</p>	<p><b>22</b></p> <p><b>世界地球日 西式蔬食料理</b></p> <p>野菇蔬菜義大利麵 焗烤豆腐 青菜 南瓜濃湯 水果</p>	<p>熱量 <b>712kcal</b></p> <p>五穀根莖類 4.7份</p> <p>蛋豆魚肉類 1.9份</p> <p>蔬菜類 1.8份</p> <p>水果類 1.0份</p> <p>奶類 0.1份</p> <p>油脂類 3.0份</p>
<p><b>25</b></p> <p>糙米飯 玉米蒸肉餅 紅燒皮絲 青菜 芹香魚丸湯 水果</p>	<p><b>26</b></p> <p>有機米 香滷雞翅 甜不辣炒杏鮑菇 青菜 冬瓜蛤蜊湯 保久乳</p>	<p><b>27</b></p> <p>飯食特餐： 肉絲蛋炒糙米飯 椰汁肉片 青菜 蕃茄元氣湯 水果</p>	<p><b>28</b></p> <p>燕麥飯 五味雙魷 玉米肉末毛豆仁 青菜 刺瓜肉片湯 水果</p>	<p><b>29</b> 熱量 <b>702kcal</b></p> <p>胚芽飯 五穀根莖類 4.7份</p> <p>彩椒雞丁 蛋豆魚肉類 2.1份</p> <p>竹輪蒸蛋 蔬菜類 1.7份</p> <p>青菜 水果類 1.0份</p> <p>山藥蕃茄湯 奶類 1.1份</p> <p>水果 油脂類 2.5份</p>	

臺北市文山區木柵國小午餐菜單明細105年4月 School Lunch Menu

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果
1	五	燕麥飯	黑胡椒洋蔥肉片 肉片, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	芹菜豆包 炸豆包, 紅蘿蔔, 芹菜, 乾香菇, 筍絲	青菜 時令蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜片, 洗選蛋, 青蔥	水果 時令水果
4	一	清明節、兒童節放假一日					
5	二	補假一日					
6	三	漢堡特餐:	漢堡*1 漢堡	蔥爆肉絲 肉絲, 洋蔥, 紅蘿蔔, 青蔥	青菜 時令蔬菜	宜蘭米粉羹 米粉, 蝦米, 小魚干, 紅蘿蔔, 濕木耳, 甜不辣	水果 時令水果
7	四	有機米	紅糟雞塊 骨腿塊, 青蔥	海芽肉絲 海帶芽, 金針菇, 肉絲, 紅蘿蔔, 蝦米	青菜 時令蔬菜	鮭魚羹湯 刻花鮭魚, 白蘿蔔, 雞蛋, 柴魚片	水果 時令水果
8	五	糙米飯	客家小炒 乾鮭魚絲, 豆乾片, 肉絲, 芹菜, 青蒜	白醬馬鈴薯 馬鈴薯, 青豆仁, 肉丁, 菇類, 紅蘿蔔	青菜 時令蔬菜	檸檬山粉圓 山粉圓, 檸檬	水果 時令水果
11	一	胚芽飯	可樂雞 骨腿塊, 洋蔥, 乾香菇, 可口可樂	黃瓜燴鮮 大黃瓜, 鮭魚, 鵝蛋, 濕木耳	青菜 時令蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋, 豆腐, 青蔥	水果 時令水果
12	二	有機米	沙茶肉片 肉片, 油菜	麻婆豆腐 非基改豆腐, 絞肉	青菜 時令蔬菜	田園蔬菜湯 蕃茄, 紅蘿蔔, 洋蔥, 玉米, 高麗菜, 肉片	豆漿 校園食品豆漿
13	三	麵食特餐:	豬肉炒烏龍麵 烏龍麵, 肉絲, 香菇, 魚板, 豆芽, 韭菜	蘑菇雞丁 骨腿, 洋蔥, 紅蘿蔔, 洋菇	青菜 時令蔬菜	筍絲肉絲湯 胡蘿蔔, 肉絲, 竹筍, 鮑魚菇, 金針菇	水果 時令水果
14	四	糙米飯	海帶結滷肉 海帶結, 肉丁, 紅蘿蔔	三色丁炒蛋 洗選蛋, 玉米, 紅蘿蔔, 青豆仁	青菜 時令蔬菜	瓜仔雞湯 骨腿塊, 白蘿蔔, 花瓜, 嫩薑絲	水果 時令水果
15	五	燕麥飯	奶油燉海鮮 花枝, 旗魚, 蛤蜊, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋菇, 綠花椰菜	海帶絲炒肉絲 肉絲, 海帶絲, 紅蘿蔔, 芹菜	青菜 時令蔬菜	蘿蔔玉米黑輪湯 黑輪, 玉米, 蘿蔔	水果 時令水果
18	一	煲飯特餐:	香腸煲仔飯 白米, 香腸, 洋蔥, 青蔥	豆豉小排 肉丁, 小排丁, 白蘿蔔, 豆豉, 青蔥	青菜 時令蔬菜	酸辣湯 非基改豆腐, 雞蛋, 金針菇, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔	水果 時令水果
19	二	日式有機米糙飯	馬鈴薯燉肉 肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 茼蒿小卷, 洋蔥, 青蔥	日式炸豆腐 豆腐, 柴魚	青菜 時令蔬菜	蛋花味噌湯 非基改豆腐, 洋蔥, 洗選蛋, 青蔥	水果 時令水果
20	三	飯食特餐:	鳳梨炒飯 白飯, 三色丁, 火腿, 洋蔥, 洗選蛋, 鳳梨, 肉鬆, 椰奶, 咖哩粉	咖哩魚丁 鯊魚丁, 牛蕃茄, 鮑魚菇, 洋蔥, 紅蘿蔔, 九層塔	青菜 時令蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, 肉片, 薑絲	水果 時令水果
21	四	蒜味奶油薑黃飯	椒麻雞小腿*2 翅小腿*2	泰式海鮮冬粉 冬粉, 花枝圈, 濕木耳, 洋蔥, 蕃茄, 芹菜	青菜 時令蔬菜	椰汁芋頭西谷米 芋頭, 西谷米, 椰汁	水果 時令水果
22	五	西式蔬食料理	野菇蔬菜義大利麵 通心麵, 洋蔥, 鮑魚菇, 杏鮑菇, 黃椒, 青椒, 紅蘿蔔	焗烤豆腐 豆腐, 洋蔥, 素火腿, 披薩絲, 洗選蛋, 義大利香料粉	青菜 時令蔬菜	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥, 奶粉	水果 時令水果
25	一	糙米飯	玉米蒸肉餅 絞肉, 玉米粒	紅燒皮絲 皮絲, 青蔥, 乾香菇, 紅蘿蔔, 小黃瓜	青菜 時令蔬菜	芹香魚丸湯 白蘿蔔, 虱目魚丸, 芹菜	水果 時令水果
26	二	有機米	香滷雞翅 三節翅, 自製滷包	甜不辣炒杏鮑菇 甜不辣, 杏鮑菇, 紅蘿蔔	青菜 時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 蛤蜊, 薑絲	保久乳 校園食品保久乳
27	三	飯食特餐:	肉絲蛋炒糙米飯 洗選蛋, 肉絲, 高麗菜, 紅蘿蔔, 洋蔥, 玉米粒, 小黃瓜, 蝦皮, 糙米飯	椰汁肉片 肉片, 九層塔, 椰漿	青菜 時令蔬菜	蕃茄元氣湯 蕃茄, 黃豆芽, 骨腿丁	水果 時令水果
28	四	燕麥飯	五味雙鮭 刻花花枝, 刻花鮭魚, 洋蔥, 蒜末, 薑末, 青蔥	玉米肉末毛豆仁 玉米粒, 絞肉, 洋蔥, 毛豆仁	青菜 時令蔬菜	刺瓜肉片湯 大黃瓜, 肉片, 金針菇, 紅蘿蔔	水果 時令水果
29	五	胚芽飯	彩椒雞丁 骨腿, 清雞胸肉, 黃椒, 紅椒, 洋蔥, 小黃瓜	竹輪蒸蛋 洗選蛋, 竹輪, 玉米	青菜 時令蔬菜	山藥蕃茄湯 山藥, 蕃茄, 洋蔥, 肉絲	水果 時令水果