

臺北市文山區木柵國小午餐菜單 115年01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
	本校午餐使用 臺灣國產 CAS認證肉品！		中華民國 開國紀念日 放假一日 	糙米飯 *薑汁燒肉 敏豆炒蛋 青菜 桂竹筍雞湯 水果	熱量 五穀根莖類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 715kcal 4.5份 2.5份 1.6份 1.0份 0.0份 2.5份
5 糙米飯 蕃茄燉雞 *雞蛋燒豆腐 有機青菜 蘿蔔玉米湯 水果	6 有機米 台式滷豬排*1 *中式甜煮白菜 有機青菜 *酸辣湯 校園食品牛奶	7 麵食特餐： *青醬義大利麵(有腰果) 紐奧良烤雞排 青菜 *玉米濃湯 水果	8 雜糧飯 果香腩肉丁 竹筍炒肉絲 有機青菜 *白菜肉羹湯 校園食品優酪乳	9 糙米飯 *三杯魷魚 *關東煮 青菜 綠豆西谷米湯 水果	平均熱量 五穀根莖類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 744kcal 4.5份 2.5份 1.8份 0.6份 0.4份 2.5份
12 糙米飯 照燒雞腿*1 甜豆肉片 有機青菜 *玉米蛋花湯 水果	13 有機米 有機杏鮑菇炒肉醬 *蛋焗培根菠菜 有機青菜 冬瓜肉片湯 校園食品牛奶	14 麵食特餐： 肉絲炒拉麵 梅子排骨 青菜 *筍片魚丸湯 水果	15 糙米飯 *酥炸魚柳條佐塔塔醬 *八寶椒醬肉 有機青菜 羅宋湯 校園食品優酪乳	16 小米飯 春川炒雞 *沙茶黑豆干 青菜 *紫菜蛋花湯 水果	平均熱量 五穀根莖類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 748kcal 4.2份 2.7份 1.8份 0.6份 0.48份 2.5份
19 有機米 紅燒獅子頭 *蕃茄炒蛋 有機青菜 刺瓜肉片湯 水果	20 蔬食日特餐： *素咖哩烏龍麵 *日式炸豆腐 有機青菜 *海芽豆腐味噌湯 校園食品豆漿	21 麵食特餐： *什錦海鮮麵疙瘩 魚香肉絲 青菜 煉乳銀絲卷 水果	22 糙米飯 芹菜雞丁 海帶根炒肉絲 有機青菜 *蕃茄蛋花湯 校園食品優酪乳	23 紅藜麥飯 蘿蔔泥肉片 *肉燥蒸蛋 青菜 燒仙草 水果	平均熱量 五穀根莖類 蛋豆魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 725kcal 4.5份 2.6份 1.7份 0.6份 0.2份 2.5份

教育局補助有機食材：

- 每週星期一、二、四供應有機青菜
- 每月補助1次有機菇，1/13供應有機杏鮑菇
- 每學期一次友善飼養雞蛋

**有機菇宣導影片：

=>臺北市教育局第94期午餐通訊-午餐裡的菇菇奇兵

網址：<https://eatingright.tp.edu.tw/html/index.php>

*表示本菜單含有易致過敏原食材：甲殼類、魚類、芒果、堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用

承辦人 學務主任 校長 營養師郭曉惠

寒假健康生活小叮嚀

飲食習慣




- 三餐定時定量，不暴飲暴食
- 餐餐有蔬菜，天天吃水果
- 少油、少糖、少炸物
- 白開水取代含糖飲料
- 點心選擇牛奶、堅果或水果

生活習慣




- 每天活動至少60分鐘
- 減少久坐與長時間看螢幕
- 晚上早睡，維持規律作息
- 用餐時專心吃，不邊吃邊玩
- 養成健康習慣，快樂過寒假

臺北市文山區木柵國小午餐菜單明細115年01月 School Lunch Menu

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果
2	五	糙米飯	*薑汁燒肉 CAS肉片, 洋蔥, 薑末	敏豆炒蛋 洗選蛋, 四季豆, CAS培根	青菜 時令蔬菜	桂竹筍雞湯 乾香菇, 桂竹筍, 骨腿塊	水果 時令水果
5	一	糙米飯	蕃茄燉雞 CAS骨腿丁, 牛蕃茄, 洋蔥, 洋菇	*雞蛋燒豆腐 非基改豆腐, 洗選蛋, 洋蔥	有機青菜 時令蔬菜	蘿蔔玉米湯 玉米, 白蘿蔔, CAS肉片, 芹菜	水果 時令水果
6	二	有機米	台式滷豬排*1 里肌肉排	*中式甜煮白菜 大白菜, 魷魚, 蟹肉絲	有機青菜 時令蔬菜	*酸辣湯 非基改豆腐, 金針菇, 筍絲, 木耳, 紅蘿蔔, 洗選蛋	校園食品牛奶 校園食品牛奶
7	三	麵食特餐：	*青醬義大利麵(有腰果) 螺絲義大利麵, 洋蔥, 生香 菇, CAS絞肉, 聖女小蕃茄, 九層 塔, 蒜仁, 生腰果	紐奧良烤雞排 CAS雞腿排	青菜 時令蔬菜	*玉米濃湯 玉米粒, 玉米醬, 洗選蛋, CAS 火腿	水果 時令水果
8	四	雜糧飯	果香腓肉丁 CAS豬腓肉丁, 洋蔥, 蕃茄, 紅蘿 蔔, 蘋果, 馬鈴薯, 鳳梨罐	竹筍炒肉絲 筍絲, 生香菇, CAS肉絲	有機青菜 時令蔬菜	*白菜肉羹湯 CAS肉絲, 魚漿, 大白菜, 洗選 蛋, 烏穀綠, 柴魚片	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳
9	五	糙米飯	*三杯魷魚 魷魚, 洋蔥, 九層塔	*關東煮 非基改油豆腐, 貢丸, 甜不 辣, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	青菜 時令蔬菜	綠豆西谷米湯 綠豆, 西谷米	水果 時令水果
12	一	糙米飯	照燒雞腿*1 CAS棒腿	甜豆肉片 CAS肉片, 甜豆莢, 雪白菇, 紅蘿蔔, 蒜末	有機青菜 時令蔬菜	*玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋, 非基改豆 腐, 青蔥	水果 時令水果
13	二	有機米	有機杏鮑菇炒肉醬 CAS絞肉, 有機杏鮑菇, 洋蔥, 青 蔥	*蛋焗培根菠菜 洗選蛋, 生香菇, 菠菜, 洋 蔥, CAS培根, 披薩絲, 義大 利香料	有機青菜 時令蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜, CAS肉片, 薑絲	校園食品牛奶 校園食品牛奶
14	三	麵食特餐：	肉絲炒拉麵 拉麵, CAS肉絲, 香菇, 紅蘿蔔, 高麗菜, 洋蔥	梅子排骨 CAS軟排, CAS肉丁, 杏鮑菇, 脆梅	青菜 時令蔬菜	*筍片魚丸湯 筍片, QR虱目魚丸, 乾香菇	水果 時令水果
15	四	糙米飯	*酥炸魚柳條佐塔塔醬 QR虱目魚里肌, 塔塔醬：洗選 蛋, 洋蔥, 酸黃瓜, 檸檬, 美乃滋	*八寶椒醬肉 非基改豆乾, CAS肉丁, 小黃 瓜, 麻竹筍, 紅蘿蔔, 乾香菇	有機青菜 時令蔬菜	羅宋湯 洋蔥, 西洋芹, 馬鈴薯, 牛蕃 茄, 高麗菜	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳
16	五	小米飯	春川炒雞 CAS清雞胸肉丁, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔, 韓式年糕	*沙茶黑豆干 大溪黑豆干, 毛豆仁, 青蔥	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
19	一	有機米	紅燒獅子頭 獅子頭, 大白菜, 紅蘿蔔	*蕃茄炒蛋 洗選蛋, 牛蕃茄, 青蔥	有機青菜 時令蔬菜	刺瓜肉片湯 大黃瓜, CAS肉片, 金針菇	水果 時令水果
20	二	蔬食日特餐：	*素咖哩烏龍麵 烏龍麵, 鮑魚菇, 素火腿, 高麗 菜, 紅蘿蔔, 洋蔥	*日式炸豆腐 非基改豆腐, 白蘿蔔	有機青菜 時令蔬菜	*海芽豆腐味噌湯 非基改豆腐, 海帶芽, 洋蔥, 味噌	校園食品豆漿 校園食品豆漿
21	三	麵食特餐：	*什錦海鮮麵疙瘩 麵疙瘩, CAS肉絲, 魷魚, 高麗 菜, 魚板, 虱目魚丸, 芹菜	魚香肉絲 CAS肉絲, 木耳, 紅蘿蔔, 毛 豆仁, 洋蔥	青菜 時令蔬菜	煉乳銀絲卷 銀絲卷	水果 時令水果
22	四	糙米飯	芹菜雞丁 CAS清雞胸肉丁, 洋蔥, 紅蘿蔔, 芹菜	海帶根炒肉絲 CAS肉絲, 海帶根, 紅蘿蔔, 九層塔	有機青菜 時令蔬菜	*蕃茄蛋花湯 蕃茄, 洗選蛋, 非基改豆腐, 青蔥	水果 時令水果
23	五	紅藜麥飯	蘿蔔泥肉片 CAS肉片, 洋蔥, 白蘿蔔, 青蔥	*肉燥蒸蛋 洗選蛋、CAS絞肉	青菜 時令蔬菜	燒仙草 仙草原汁液, 紅豆, 芋圓, 桂 圓	水果 時令水果