

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 蛋白魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 4.5份 2.5份 1.6份 1.0份 0.0份 2.5份 715kcal
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 果香腱肉丁 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 *三杯鯪魚 *關東煮 青菜 綠豆西谷米湯 水果	平均熱量 五穀根莖類 蛋白魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 4.5份 2.5份 1.8份 0.6份 0.4份 2.5份 744kcal
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 蛋白魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 4.2份 2.7份 1.8份 0.6份 0.48份 2.5份 748kcal
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 蛋白魚肉類 蔬菜類 水果類 奶類 油脂類 4.5份 2.6份 1.7份 0.6份 0.2份 2.5份 725kcal

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



1. 三餐定時定量，不暴飲暴食



2. 餐餐有蔬菜，天天吃水果



3. 少油、少糖、少炸物



4. 白開水取代含糖飲料



5. 點心選擇牛奶、堅果或水果

生活習慣



6. 每天活動至少60分鐘



7. 減少久坐與長時間看螢幕



8. 晚上早睡，維持規律作息



9. 用餐時專心吃，不邊吃邊玩



10. 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. 簍絲. 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	果香腱肉丁 CAS豬腱丁. 洋蔥. 蕃茄. 紅蘿 蔔. 蘋果. 馬鈴薯. 凤梨罐	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. 烏殼綠. 柴魚片	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳
9	五	糙米飯	*三杯鯪魚 鯪魚. 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