

臺北市文山區木柵國小午餐菜單 115年04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>教育局補助有機食材： *星期一、二、四 供應有機青菜 *每月補助1次供應有機菇， =>4/14供應有機金針菇</p> <p>本校午餐使用臺灣國產CAS認證肉品！</p>		<p>1 飯食特餐： *泰式夏威夷炒飯 照燒雞塊 青菜 冬瓜肉片湯 水果</p>	<p>2 有機米 南瓜燒肉 *紅糟滷豆干*2 有機青菜 *紫菜蛋花湯 校園食品優酪乳</p>	<p>3 補假一日</p> 	<p>熱量 729kcal</p> <p>五穀根莖類 4.0份 蛋豆魚肉類 2.7份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.6份 奶類 0.5份 油脂類 2.5份</p>
<p>6 補假一日</p> 	<p>7 麵食特餐： 拉麵、豆芽菜 *炸醬 台式蔥油雞 有機青菜 *海芽豆腐味噌湯 校園食品鮮奶</p>	<p>8 刈包特餐： *刈包*1, 花生粉 酸菜滷肉片 青菜 *麵線羹 水果</p>	<p>9 糙米飯 左宗棠雞 *黃瓜肉片 有機青菜 蘿蔔玉米湯 校園食品優酪乳</p>	<p>10 小米飯 *紅燒蒸魚 *沙茶絞肉炒玉米 青菜 冬瓜綠豆仙草蜜 水果</p>	<p>平均熱量 708kcal</p> <p>五穀根莖類 4.0份 蛋豆魚肉類 2.5份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.5份 奶類 0.5份 油脂類 2.5份</p>
<p>13 糙米飯 奶油燉雞 紅燒麵輪 有機青菜 *蕃茄蛋花湯 水果</p>	<p>14 有機米 紅糟滷肉 *有機金菇洋蔥炒蛋 有機青菜 田園蔬菜湯 校園食品鮮奶</p>	<p>15 麵食特餐： *黑胡椒三鮮炒麵 香滷雞排*1 青菜 *酸辣湯 水果</p>	<p>16 糙米飯 泡菜肉片 *醬四寶 有機青菜 *玉米蛋花湯 校園食品優酪乳</p>	<p>17 雜糧飯 *蒲燒魚片*1 *狀元滷味 青菜 刺瓜肉片湯 水果</p>	<p>平均熱量 735kcal</p> <p>五穀根莖類 4.3份 蛋豆魚肉類 2.6份 蔬菜類 1.7份 水果類 0.6份 奶類 0.4份 油脂類 2.5份</p>
<p>20 糙米飯 鹹冬瓜蒸肉 *蕃茄豆腐燴蛋 有機青菜 檸檬愛玉湯 水果</p>	<p>21 有機米 蜜汁烤雞腿*1 塔香海茸 有機青菜 紫菜魚丸湯 校園食品鮮奶</p>	<p>22 世界地球日 蔬食日特餐： *野菇蔬菜義大利麵 *豆包披薩 青菜 羅宋湯 校園食品豆漿</p>	<p>23 糙米飯 三杯雞 *照燒豆腐 有機青菜 *什錦黃瓜湯 校園食品優酪乳</p>	<p>24 紅藜麥飯 *蘇式燻魚 *毛豆花生拌豆干 青菜 桂竹筍雞湯 水果</p>	<p>平均熱量 718kcal</p> <p>五穀根莖類 4.3份 蛋豆魚肉類 2.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 0.4份 奶類 0.4份 油脂類 2.5份</p>
<p>27 感恩園遊會 補假一日</p> 	<p>28 麵食特餐： 肉絲炒拉麵 梅子排骨 有機青菜 *南瓜蛋花湯 校園食品鮮奶</p>	<p>29 麵食特餐： *什錦海鮮麵疙瘩 魚香肉絲 青菜 煉乳銀絲卷 水果</p>	<p>30 有機米 果香腓肉丁 竹筍炒肉絲 有機青菜 *白菜肉羹湯 校園食品優酪乳</p>		<p>平均熱量 742kcal</p> <p>五穀根莖類 4.2份 蛋豆魚肉類 2.6份 蔬菜類 2.0份 水果類 0.3份 奶類 0.6份 油脂類 2.5份</p>

*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

4月22日 世界地球日

你我一起守護地球



- ✓ 吃蔬食一日
- ✓ 份量剛好不浪費
- ✓ 自備環保餐具
- ✓ 選擇在地食材





1 不用一次性餐具



2 不用美耐皿



3 自備環保杯



4 外帶自備餐具

臺北市文山區木柵國小午餐菜單明細115年04月 School Lunch Menu

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	
1	三	飯食特餐：	*泰式夏威夷炒飯 白飯,三色丁,CAS火腿,洋蔥,洗選蛋,鳳梨,椰奶,咖哩粉	照燒雞塊 CAS骨髓丁	青菜 時令蔬菜	冬瓜肉片湯 冬瓜,CAS肉片,薑絲	水果 時令水果	
2	四	有機米	南瓜燒肉 CAS肉丁,南瓜,嫩薑片,青蔥	*紅糟滷豆干*2 非基改豆干	有機青菜 時令蔬菜	*紫菜蛋花湯 紫菜片,洗選蛋,青蔥	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳	
3	五		補假一日					
6	一		補假一日					
7	二	拉麵、豆芽菜	拉麵、豆芽菜 拉麵,豆芽菜	*炸醬 CAS絞肉,豆乾,紅蘿蔔,竹筍,乾香菇	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	校園食品鮮奶 校園食品鮮奶	
8	三	刈包特餐：	*刈包*1,花生粉 CAS刈包,花生粉	酸菜滷肉片 CAS肉片,酸菜	青菜 時令蔬菜	*麵線羹 紅麵線,CAS肉絲,紅蘿蔔,桶筍,濕木耳,金針菇,蝦米	水果 時令水果	
9	四	糙米飯	左宗棠雞 CAS骨髓塊	*黃瓜肉片 大黃瓜,CAS肉片,紅蘿蔔,濕木耳,竹輪	有機青菜 時令蔬菜	蘿蔔玉米湯 玉米,白蘿蔔,CAS肉片,芹菜	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳	
10	五	小米飯	*紅燒蒸魚 魚丁,洋蔥,紅蘿蔔,青蔥	*沙茶絞肉炒玉米 玉米粒,豆干丁,CAS絞肉,紅甜椒	青菜 時令蔬菜	冬瓜綠豆仙草蜜 綠豆,仙草,冬瓜糖塊	水果 時令水果	
13	一	糙米飯	奶油燉雞 CAS骨髓塊,馬鈴薯,洋蔥,胡蘿蔔,生香菇,奶粉	紅燒麵輪 白蘿蔔,紅蘿蔔,麵輪,乾香菇	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	
14	二	有機米	紅糟滷肉 CAS肉丁,杏鮑菇,青蔥	*有機金菇洋蔥炒蛋 洗選蛋,有機金針菇,洋蔥,紅蘿蔔	有機青菜 時令蔬菜	田園蔬菜湯 蕃茄,紅蘿蔔,洋蔥,玉米,高麗菜,CAS肉絲	校園食品鮮奶 校園食品鮮奶	
15	三	麵食特餐：	*黑胡椒三鮮炒麵 白油麵,CAS肉絲,魷魚,高麗菜,洋蔥,紅蘿蔔	香滷雞排*1 CAS雞腿排,自製滷包	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	水果 時令水果	
16	四	糙米飯	泡菜肉片 CAS肉片,泡菜,洋蔥,紅蘿蔔	*醬四寶 非基改豆干,毛豆仁,玉米筍,CAS肉小丁,紅蘿蔔	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	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳	
17	五	雜糧飯	*蒲燒魚片*1 QR蒲燒魚	*狀元滷味 非基改豆干,QR虱魚丸,QR甜不辣,CAS豬血糕,高麗菜	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	一	糙米飯	鹹冬瓜蒸肉 CAS絞肉,鹹冬瓜	*蕃茄豆腐燴蛋 非基改嫩豆腐,洗選蛋,牛蕃茄,洋蔥	有機青菜 時令蔬菜	檸檬愛玉湯 愛玉,山粉圓,新鮮檸檬	水果 時令水果	
21	二	有機米	蜜汁烤雞腿*1 CAS棒腿	塔香海草 海草,CAS肉絲,九層塔	有機青菜 時令蔬菜	紫菜魚丸湯 紫菜片,CAS魚丸,青蔥	校園食品鮮奶 校園食品鮮奶	
22	三	蔬食日特餐：	*野菇蔬菜義大利麵 義大利麵,洋蔥,洋菇,生香菇,紅蘿蔔,玉米筍,素火腿	*豆包披薩 炸豆包,蕃茄,紅蘿蔔,玉米粒,青豆仁,披薩絲	青菜 時令蔬菜	羅宋湯 洋蔥,西洋芹,馬鈴薯,牛蕃茄,高麗菜	校園食品豆漿 校園食品豆漿	
23	四	糙米飯	三杯雞 CAS骨髓塊,筍丁,蒜仁,老薑,九層塔	*照燒豆腐 非基改豆腐,洋蔥,白芝麻	有機青菜 時令蔬菜	*什錦黃瓜湯 金針菇,大黃瓜,玉米粒,紅蘿蔔,洗選蛋	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳	
24	五	紅藜麥飯	*蘇式燻魚 QR鮮魚丁	*毛豆花生拌豆干 毛豆,花生,紅蘿蔔,非基改豆干	青菜 時令蔬菜	桂竹筍雞湯 乾香菇,桂竹筍,骨髓塊	水果 時令水果	
27	一		補假一日					
28	二	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	有機青菜 時令蔬菜	*南瓜蛋花湯 南瓜,洗選蛋,洋蔥,紅蘿蔔	校園食品鮮奶 校園食品鮮奶	
29	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	
30	四	有機米	果香腓肉丁 CAS豬腓丁,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,烏殼綠,柴魚片	校園食品優酪乳 校園食品優酪乳	