

# 臺北市文山區景興國小115年05月份學校午餐菜單

中原食品工業開發股份有限公司

★本廚房一律使用國內CAS  
在地豬肉食材

天數	日期	星期	主食	副食		湯	水果	全穀	豆魚	蔬菜	水果	乳品	油脂與	熱量	鈉	鈣	
								根莖類	蛋肉類	類	類	類	類	(kcal)	(mg)	(mg)	
1	5/4	一	地瓜飯	蕃茄芋芋燒肉	雙色花椰菜 (青花 白花 油片絲 寬絲)	有機黑葉白菜	蘿蔔大骨湯	水果	6.5	2.0	2.1	1.0	0.0	2.6	835	143	167
2	5/5	二	有機米 小米飯	瓜仔雞 (雞胸丁 白蘿蔔 蕃茄)	洋蔥炒蛋	有機高麗菜	四喜甜湯 (綠豆 花豆 小薏仁 麥片)	水果	7.2	2.7	1.5	1.0	0.0	2.5	915	274	105
3	5/6	三	燕麥飯	紅燒豬排x1 (豬大排)	魚香豆腐 (豆腐 肉末)	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	6.0	2.6	1.3	1.0	0.0	2.7	826	74	160
4	5/7	四	胚芽飯	◆莎莎雞 (雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 蕃茄 咖哩粉 花生粉)	★蝦皮什蔬 (高麗菜 金針菇 干絲 蝦皮)	有機油江菜	枸杞山藥湯	水果	6.5	2.0	1.8	1.0	0.0	3.0	845	203	188
5	5/8	五	特餐：酢醬麵、酸甜肉丁、福山萵苣、味噌豆腐湯					水果	8.8	3.3	1.6	0.0	0.8	2.5	1134	1219	489
6	5/11	一	玉米飯	★百花魚丁 (水滷魚丁 豆腐 混合蔬菜)	有機菇 ★鮮蔬甜條 (高麗菜 甜不辣)	有機小白菜	味噌海芽湯	水果	6.2	2.8	1.7	1.0	0.0	3.5	905	349	156
7	5/12	二	有機米 麥片飯	滷翅小腿x2	三色杏鮑菇 (混合蔬菜 杏鮑菇 豆干)	有機小松菜	黃瓜大骨湯	水果	6.0	2.7	1.7	1.0	0.0	2.6	840	131	218
8	5/13	三	蕎麥飯	豆豉燒肉絲 (肉絲 白蘿蔔)	香料蒸蛋 (液體蛋 義大利香料)	福山萵苣	羅宋湯 (蕃茄 大白菜 洋蔥 馬鈴薯)	水果	6.1	2.8	1.5	1.0	0.0	3.0	867	126	85
9	5/14	四	特餐：★沙茶鮮蔬燴飯、冬瓜燒雞(雞胸丁 骨腿丁)、有機青江菜、玉米蛋花湯					水果	5.8	2.1	1.8	0.0	0.5	3.2	822	142	247
10	5/15	五	◆雜糧飯	古早味燒肉	五目時蔬 (金針菇 木耳 肉末 綠豆芽)	高麗菜	黃芽豆腐湯	水果	6.0	2.4	2.1	1.0	0.0	2.8	837	82	116
11	5/18	一	小米飯	滷雞腿x1	銀蘿海結 (白蘿蔔 海帶結 油豆腐)	有機黑葉白菜	洋芋薏仁湯	水果	6.4	2.2	1.5	0.0	0.5	2.6	840	316	362
12	5/19	二	特餐：義大利肉醬麵(烏龍麵)、※★椒鹽魚丁、有機白萵菜、海芽蛋花湯					水果	8.8	2.9	1.2	1.0	0.0	2.9	1053	469	159
13	5/20	三	紫米飯	鹹冬瓜肉燥 (肉末 玉米粒)	脆炒三絲 (白蘿蔔 洋蔥 干絲)	福山萵苣	鷹嘴豆蔬菜湯 (雪蓮子 高麗菜)	水果	6.2	2.4	2.1	1.0	0.0	2.7	849	179	130
14	5/21	四	◆雜糧飯	蠔油香菇雞 (雞胸丁 骨腿丁 涼薯 香菇)	★什錦絲瓜 (絲瓜 粉絲 金針菇 蝦皮)	有機荷葉白菜	綠豆西米露湯	水果	7.6	1.8	2.1	1.0	0.0	2.6	895	140	167
15	5/22	五	舒食日 麥片飯	塔香炒蛋 (液體蛋 涼薯 九層塔)	佛跳牆 (烤魷 大白菜 芋頭 栗子)	青江菜	玉米粒海帶絲湯	水果	6.4	1.7	1.9	1.0	0.0	2.8	806	167	133
16	5/25	一	特餐：玉米肉末粥、古早味燒雞(雞胸丁 骨腿丁)、有機空心菜、芝麻包x1					水果	7.2	1.8	1.5	1.0	0.0	2.5	856	228	102
17	5/26	二	有機米 胚芽飯	回鍋肉片 (肉片 高麗菜 小黃瓜)	滷蛋x1 (水煮蛋 白蘿蔔)	有機小松菜	蕃茄如意湯 (蕃茄 黃豆芽)	豆漿	6.0	3.6	1.8	0.0	0.0	2.7	854	112	97
18	5/27	三	燕麥飯	※蜜汁雞丁 (雞胸丁 馬鈴薯)	★珍菇黃瓜 (大黃瓜 金針菇 柴魚片)	高麗菜	鄉村蔬菜湯 (綠豆芽 木耳 大白菜)	水果	6.4	2.0	2.0	1.0	0.0	3.5	865	62	79
19	5/28	四	蕎麥飯	烤雞排x1	小瓜貢片 (小黃瓜 涼薯 貢丸)	有機小白菜	蘿蔔蛋花湯	水果	6.0	2.1	1.8	1.0	0.0	2.6	801	203	107
20	5/29	五	紫米飯	蒜泥白肉 (肉片 綠豆芽)	麻婆豆腐 (豆腐 肉末 木耳)	福山萵苣	海芽黃瓜湯 (海帶芽 大黃瓜)	水果	6.0	2.9	1.5	1.0	0.0	2.8	864	54	163

◎有標示「★」含海鮮成分，對海鮮過敏者請避免食用、有標示「◆」含堅果成分，對堅果過敏者請避免食用

◎有標示「※」烹調使用油炸方式，每周二、周四青菜皆以『玄米油』烹煮。

◎每日主食，除了特餐日(粥、炒飯、麵)以外皆有添加糙米，每周二主食為米飯時皆使用有機米。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，5/7(四)、5/15(五)、5/19(二)、5/25(一)是特餐日，請記得準備適合餐具

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析 (次/月)			其它分析(次/月)			
雞蛋	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯	次	
						魚肉類	其它				
1次	2次	8次	9次	20次	0次	1	次	1	次	2	次