

臺北市景興小學群組115年10月份學校午餐菜單
(景興國小、大安國小、武功國小、辛亥國小)

★本廚房一律使用國內C
AS在地豬肉食材

天數	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果	全穀類	豆魚類	蔬菜類	水果類	乳品類	油脂類	熱量	鈉	鈣
									(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	10/1	四	雜糧飯	蠔香豬柳 (肉條綠豆芽)	雙色花椰粉絲煲 (白花菜青花菜粉絲肉末)	有機小白菜	海芽黃瓜湯	水果	6.2	2.0	2.4	1.0	0.0	2.8	833	158	126
2	10/2	五	燕麥飯	※★風目魚肉條x3	紅燒豆腐 (豆腐肉末木耳毛豆)	油菜	蕃茄洋芋湯	水果	6.3	2.9	1.0	1.0	0.0	3.0	879	105	179
3	10/5	一	麥片飯	精選餐 豬排x1 (豬大排60g)	洋葱炒蛋 (雞蛋洋葱木耳)	有機空心菜	白蘿蔔玉米湯	豆漿	6.1	3.6	1.5	0.0	0.0	3.3	876	231	115
4	10/6	二	特餐：咖哩燴麵(含雞腿片碎玉米粒毛豆肉末)、※豆乳雞(雞胸丁地瓜)、有機黑葉白菜、冬瓜雞骨湯					水果	6.2	2.2	1.2	1.0	0.0	2.8	815	440	156
5	10/7	三	蕎麥飯	香菇瓜仔肉 (肉末香菇醬瓜豆干)	三色豆腐 (豆腐混合蔬菜肉末)	青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	6.0	3.4	1.4	1.0	0.0	2.6	884	336	341
6	10/8	四	紫米飯	醃醃嫩雞 (雞胸丁白蘿蔔)	雲耳冬瓜 (冬瓜白木耳枸杞)	有機小松菜	黑糖綠豆地瓜甜湯	水果	6.8	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	846	132	108
	10/9	五	國慶補假														
7	10/12	一	燕麥飯	有機菇 鐵板肉片 (肉片綠豆芽)	羅漢齋 (大白菜麵筋木耳)	有機味美菜	玉米蛋花湯	水果	6.4	2.7	2.1	1.0	0.0	2.6	874	139	176
8	10/13	二	有機米 糙米飯	酸菜雞丁 (雞胸丁涼薯酸菜紅椒)	彩繪黃瓜 (大黃瓜木耳針菇貢丸)	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯	水果	6.0	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	812	160	162
9	10/14	三	小米飯	鹽水雞 (雞胸丁青花菜)	蠔油百頁豆腐 (百頁豆腐木耳)	福山萵苣	蕃茄白菜湯	水果	6.0	3.6	1.7	1.0	0.0	2.8	915	308	92
10	10/15	四	特餐：鮮蔬炒飯(混合蔬菜肉末)、京醬肉絲(肉燥豆干)、有機白松菜、黃瓜大骨湯					水果	5.8	2.8	1.5	1.0	0.0	2.6	834	91	263
11	10/16	五	麥片飯	精選餐 ★川燙白蝦x3	蕃茄蛋豆腐 (雞蛋蕃茄豆腐)	空心菜	金茸三絲湯 (金針菇粉絲涼薯)	水果	6.5	2.6	1.2	1.0	0.0	3.0	877	204	142
12	10/19	一	特餐：哨子麵(含雞腿片碎肉末木耳)、照燒肉片(肉片豆干)、有機小白菜、紅豆薏仁湯					水果	6.1	2.7	1.4	1.0	0.0	2.8	853	452	259
13	10/20	二	有機米 小米飯	咖哩肉片 (肉片馬鈴薯)	★蛋酥白菜 (大白菜木耳油片絲雞腿蝦皮)	有機小松菜	海絲大骨湯	水果	6.3	2.0	2.1	1.0	0.0	2.6	818	153	139
14	10/21	三	紫米飯	果香咕咾肉 (肉丁馬鈴薯)	★客家小炒 (豆干木耳魷耳絲)	福山萵苣	麻油珍菇湯 (高麗菜金針菇)	水果	6.3	3.5	1.5	1.0	0.0	2.6	920	123	471
15	10/22	四	蕎麥飯	精選餐 ※蠔油雞棒腿x1	鮮蔬寧波年糕 (大白菜木耳白蘿蔔年糕)	有機山菠菜	味噌海芽湯	水果	6.3	2.1	1.7	1.0	0.0	2.5	809	687	159
16	10/23	五	蔬食日：★金瓜油蔥飯(南瓜香菇干蝦肉)、涼薯炒蛋(涼薯涼薯)、海結滷油腐、青江菜					優酪乳	5.7	2.4	1.6	0.0	0.5	2.6	810	287	550
	10/26	一	光復紀念日補假														
17	10/27	二	有機米 胚芽飯	義式風味雞 (雞胸丁馬鈴薯)	碧綠西蘭花 (青花菜白蘿蔔油片絲)	有機青松菜	大滷湯	水果	6.3	2.3	1.9	1.0	0.0	2.8	847	145	209
18	10/28	三	燕麥飯	精選餐 ★蒸旗魚切片x1 (味噌)	玉米干丁 (豆干小黃瓜涼薯玉米粒)	高麗菜	蘿蔔大骨湯	水果	6.4	2.1	1.5	1.0	0.0	2.6	818	66	229
19	10/29	四	雜糧飯	◆芝麻燒肉 (肉片綠豆芽麵輪芝麻熟花生)	★鮮蔬甜條 (白蘿蔔甜不辣)	有機荷葉白菜	海芽豆腐湯	水果	6.4	2.2	2.1	1.0	0.0	2.7	846	331	189
20	10/30	五	特餐：麻油拌飯(高麗菜豆干肉末)、洋芋燒雞(雞胸丁馬鈴薯)、油菜、紫菜蛋花湯					水果	5.8	2.3	1.5	1.0	0.0	2.8	800	134	164

◎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。
◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，10/6(二)、10/15(四)、10/19(一)、10/30(五)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
						魚肉類	其它		
1次	3次	9次	7次	19次	1次	1次	2次	3次	2次

臺北市景興小學群組115年10月份學校午餐素食菜單

(景興國小、大安國小、武功國小、辛亥國小)

天數	日期	星期	主 食	副 食			湯	水果	全穀	豆魚	蔬	水	乳	與	熱	鈉	鈣
									(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(g)	(kcal)	(mg)	(mg)
1	10/1	四	雜糧飯	鐵板干絲 (黑干絲 綠豆芽)	雙色花椰粉絲煲 (白花菜青花菜粉絲)	有機小白菜	海芽黃瓜湯	水果	6.2	2.0	2.4	1.0	0.0	2.8	833	158	126
2	10/2	五	燕麥飯	宮保素雞丁 (素雞丁小黃瓜)	紅燒豆腐 (豆腐素肉末木耳毛豆)	油菜	蕃茄洋芋湯	水果	6.3	2.9	1.0	1.0	0.0	3.0	879	105	179
3	10/5	一	麥片飯	精選餐 素排x1	木耳炒蛋 (液蛋木耳)	有機空心菜	白蘿蔔玉米湯	豆漿	6.1	3.6	1.5	0.0	0.0	3.3	876	231	115
4	10/6	二	特餐：咖哩燴麵(向龍麵馬鈴薯玉米粒毛豆素肉末)、※豆乳豆干(豆干地瓜)、有機黑葉白菜、冬瓜湯					水果	6.2	2.2	1.2	1.0	0.0	2.8	815	440	156
5	10/7	三	蕎麥飯	香菇瓜仔素肉 (素肉末香菇醬瓜豆干)	三色豆腐 (豆腐混合蔬菜)	青江菜	蕃茄蔬菜湯	水果	6.0	3.4	1.4	1.0	0.0	2.6	884	336	341
6	10/8	四	紫米飯	醃醃嫩雞 (蘭花干白蘿蔔)	雲耳冬瓜 (冬瓜白木耳枸杞)	有機小松菜	黑糖綠豆地瓜甜湯	水果	6.8	2.0	1.9	1.0	0.0	2.5	846	132	108
	10/9	五	國慶補假														
7	10/12	一	燕麥飯	有機菇 鐵板干片 (豆干綠豆芽)	羅漢齋 (大白菜麵筋木耳)	有機味美菜	玉米蛋花湯	水果	6.4	2.7	2.1	1.0	0.0	2.6	874	139	176
8	10/13	二	有機米 糙米飯	酸菜素雞 (素雞涼薯酸菜紅椒)	彩繪黃瓜 (大黃瓜木耳金針菇)	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯	水果	6.0	2.3	1.9	1.0	0.0	2.5	812	160	162
9	10/14	三	小米飯	芹香素肚 (洋芹菜素肚)	蠔油百頁豆腐 (百頁豆腐木耳)	福山萵苣	蕃茄白菜湯	水果	6.0	3.6	1.7	1.0	0.0	2.8	915	308	92
10	10/15	四	特餐：鮮蔬炒飯(混合蔬菜素火腿)、京醬干片(豆干白蘿蔔)、有機白松菜、黃瓜湯					水果	5.8	2.8	1.5	1.0	0.0	2.6	834	91	263
11	10/16	五	麥片飯	精選餐 滷豆干	蕃茄蛋豆腐 (液蛋蕃茄豆腐)	空心菜	金茸三絲湯 (金針菇粉絲涼薯)	水果	6.5	2.6	1.2	1.0	0.0	3.0	877	204	142
12	10/19	一	特餐：哨子麵(向龍麵蕃茄雞素肉末木耳)、照燒豆干(滷板豆干)、有機小白菜、紅豆薏仁湯					水果	6.1	2.7	1.4	1.0	0.0	2.8	853	452	259
13	10/20	二	有機米 小米飯	咖哩百頁豆腐 (百頁豆腐馬鈴薯)	蛋酥白菜 (大白菜木耳油片絲雞蛋)	有機小松菜	海絲大骨湯	水果	6.3	2.0	2.1	1.0	0.0	2.6	818	153	139
14	10/21	三	紫米飯	果香咕咾烤麩 (烤麩馬鈴薯)	客家豆干 (豆干木耳)	福山萵苣	麻油珍菇湯 (高麗菜金針菇)	水果	6.3	3.5	1.5	1.0	0.0	2.6	920	123	471
15	10/22	四	蕎麥飯	精選餐 香菇麵腸 (麵腸香菇洋芹菜)	鮮蔬寧波年糕 (大白菜木耳白蘿蔔年糕)	有機山菠菜	味噌海芽湯	水果	6.3	2.1	1.7	1.0	0.0	2.5	809	687	159
16	10/23	五	蔬食日：金瓜飯(南瓜香菇豆干)、涼薯炒蛋(液蛋涼薯)、海結滷油腐、青江菜					優酪乳	5.7	2.4	1.6	0.0	0.5	2.6	810	287	550
	10/26	一	光復紀念日補假														
17	10/27	二	有機米 胚芽飯	義式風味素雞 (素雞馬鈴薯)	碧綠西蘭花 (青花菜白蘿蔔油片絲)	有機青松菜	大滷湯	水果	6.3	2.3	1.9	1.0	0.0	2.8	847	145	209
18	10/28	三	燕麥飯	精選餐 素長鵝x1	玉米干丁 (豆干小黃瓜涼薯 玉米粒)	高麗菜	蘿蔔湯	水果	6.4	2.1	1.5	1.0	0.0	2.6	818	66	229
19	10/29	四	雜糧飯	◆芝麻燒豆干 (豆干綠豆芽麵輪芝麻熟花生)	鮮蔬甜條 (白蘿蔔素甜不辣)	有機荷葉白菜	海芽豆腐湯	水果	6.4	2.2	2.1	1.0	0.0	2.7	846	331	189
20	10/30	五	特餐：麻油拌飯(高麗菜豆干)、洋芋燒油腐(油豆腐馬鈴薯)、油菜、紫菜蛋花湯					水果	5.8	2.3	1.5	1.0	0.0	2.8	800	134	164

◎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。

◎小叮嚀：請依照不同主食，準備適合餐具，10/6(二)、10/15(四)、10/19(一)、10/30(五)是特餐日，請記得準備適合餐具

中原食品工業開發股份有限公司