

# 西門.老松.龍山.萬大.東園國小 112年8月9月菜單

宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧  
電話0920-860-505

## 營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)	
8/30	三	糙米飯	和風燒肉	什錦豆芽	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.74	2.14	1.54		3	1	656	122	
8/31	四	雜糧飯	糖醋雞丁	螞蟻上樹	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.11	2.00	1.53		3	1	671	98	
9/1	五	糙米燕麥飯	#香酥魚丁	*彩繪冬瓜	白苧菜	玉米蔬菜湯		鮮奶	4.16	2.74	1.45	0.81	4		835	496	
9/4	一	糙米飯	*咖哩雞	鮮蔬什錦	有機青菜	綠豆地瓜湯	水果		4.82	2.00	1.43		3	1	718	215	
9/5	二	有機黃金蛋炒飯+滷豬排+有機青菜+大黃瓜					龍骨湯	水果		3.60	2.80	1.50		3	1	695	89
9/6	三	糙米燕麥飯	親子丼	海帶干絲	有機青菜	絲瓜麵線湯	水果		3.95	2.03	1.71		3	1	667	169	
9/7	四	燕麥飯	#炸鯖魚	金菇花椰	有機青菜	扁蒲龍骨湯		鮮奶	3.75	2.01	1.54	0.81	4		753	305	
9/8	五	雜糧飯	紅燒肉	翡翠蒸蛋	地瓜葉	野菇蔬菜湯	水果		3.90	2.58	1.42		3	1	697	124	
9/11	一	燕麥飯	蔥爆肉柳	肉末四季豆	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		3.68	2.14	1.57		3	1	652	147	
9/12	二	有機飯	#虱目魚排	什錦炒蛋	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.60	2.14	1.45		4	1	689	99	
9/13	三	雜糧飯	三杯雞	*扁蒲肉絲	有機青菜	竹筍龍骨湯	水果		3.90	2.23	1.69		3	1	677	85	
9/14	四	糙米燕麥飯	粉蒸肉	高麗肉絲	有機青菜	大黃瓜魚丸湯	水果		4.70	2.19	1.41		3	1	723	122	
9/15	五	烏龍麵	*炸醬	肉絲豆芽	蘿蔓	雙丁西谷米		鮮奶	4.18	2.59	1.49	0.81	3		780	433	
9/18	一	糙米燕麥飯	芝麻味噌燉雞	*番茄燴豆腐	有機青菜	竹筍雞湯	水果		3.75	2.13	1.62		3	1	658	147	
9/19	二	有機飯	烤肉肉片	焗烤花椰	有機青菜	綠豆薏仁湯		鮮奶	4.30	2.00	1.83	0.81	3		753	321	
9/20	三	燕麥飯	*瓜仔肉燥	炒冬粉	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.15	2.28	1.63		3	1	697	214	
9/21	四	糙米飯	鹹冬瓜燉雞	香菇蒸蛋	有機青菜	*花枝羹湯	水果		3.75	2.35	1.45		3	1	670	100	
9/22	五	薏仁飯	#海苔魚丁	*蝦香扁蒲	青江菜	味噌野菜湯	水果	豆奶	4.30	3.34	1.54		4	1	829	342	
9/23	六	茄汁螺旋麵	滷翅小腿2支	鮮肉包	有機青菜	玉米濃湯	水果		3.80	2.78	1.50		3	1	707	87	
9/25	一	雜糧飯	打拋魚丁	肉絲洋芋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		4.09	2.02	1.43		3	1	669	132	
9/26	二	有機翡翠炒飯+#鹽酥雞+有機青菜+扁蒲					龍骨湯	水果		4.04	2.23	1.50		4	1	728	160
9/27	三	糙米飯	五彩豆包	玉米三丁	有機青菜	羅宋湯	水果		4.30	2.03	1.59		3	1	688	330	
9/28	四	燕麥飯	壽喜燒肉	總匯銀芽	有機青菜	海芽蛋花湯		鮮奶	3.60	2.03	1.67	0.81	3		702	354	
9/29	五	中秋節連假															

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/0qaaG7>

鈣平均值 204.0

☆停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢，不建議隔餐食用

★打#菜色為油炸菜色、打\*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆9月27日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：芭樂、木瓜、西瓜、香蕉、火龍果、小番茄等

☆本月份提供有機菜種類為：油菜、空心菜、小白菜、白苧菜、青江菜、地瓜葉、蘿蔓等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話：23113519 分機 1105



☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

## 用餐禮儀

- 1、飯前洗手，飯後潔牙。
- 2、同學分工服務，打菜同學應穿戴帽子、圍兜與口罩以保持食品衛生。
- 3、打菜時應依序安靜地排隊，領取食物後向分配菜餚的同學點頭致謝。
- 4、正確使用餐具，進食時儘可能不說話，若必要也應細聲交談，聲音不可太高，且不可揮動筷子、湯匙、刀、叉。喝湯不宜出聲，碗、盤、筷、匙不宜撞擊作響。
- 5、保持良好習慣及姿勢進食，養成吃飯、吃水果都必須在自己的座位上吃完才可離開，中途要離席不可把食物帶出。
- 6、用餐後確實處理廚餘，做好垃圾分類。廚餘放入廚餘桶內。

### 學校午餐打菜建議量圖示

國小版



備註：本圖示係依教育部學校午餐實施細則內之營養標準製作，如因實際設計略有出入，尚請按已裝的調整之。

臺北市政府教育局印製廣告