

台北市幸安國民小學

103年09月 營養午餐菜單

編號	日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	水果或校園飲品	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	水果	奶類	油脂及堅果類	熱量 (千卡)
									(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	
1	9月1日	一	地瓜飯	糖醋排骨	家常豆腐	青菜	紫菜蛋花湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.3	646
2	9月2日	二	糙米飯	咖哩雞	鮭魚聰明蛋	青菜	綠豆西米露	水果	4.2	2.2	1.2	1		2.3	653
3	9月3日	三	糙米飯	沙鍋魚丁	毛豆玉米肉末	青菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.2	2.1	1.2	1		2.3	645
4	9月4日	四	燕麥飯	打拋豬肉	大黃瓜肉片	青菜	菇菇湯	水果	4.1	2.2	1.3	1		2.3	648
5	9月5日	五	胚芽飯	香菇雞	豆漿蒸蛋	青菜	冬瓜大骨湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.3	646
*	9月8日	一	中秋節												
6	9月9日	二	蔬食日：鮮蔬蛋炒飯、滷豆包*1、青菜、味噌豆腐湯					水果	4.1	2.1	1.3	1		2.2	636
7	9月10日	三	燕麥飯	蔥爆肉片	蝦皮黃瓜	青菜	酸辣湯	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.3	648
8	9月11日	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	香芹豆干片	青菜	虱目魚丸湯	鮮奶	4.2	2.2	1.3		1	2.2	741
9	9月12日	五	雜糧飯	蒲燒秋刀魚*1	玉米炒蛋	青菜	朴菜筍片湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.3	646
10	9月15日	一	玉米飯	三杯雞	三色炒蛋	青菜	醬鳳梨冬瓜湯	水果	4.1	2.2	1.3	1		2.3	648
11	9月16日	二	特餐：蕃茄義大利麵、福氣魚排*1、青菜、奶香馬鈴薯濃湯					水果	4.2	2.1	1.2	1		2.3	645
12	9月17日	三	胚芽飯	豆鼓蒸排骨	照燒花枝丸*2	青菜	海帶黃豆芽湯	水果	4.2	2.2	1.2	1		2.3	653
13	9月18日	四	芝麻飯	烤翅腿*2	紅燒豆腐	青菜	豆薯蛋花湯	水果	4.2	2.2	1.2	1		2.3	653
14	9月19日	五	燕麥飯	照燒肉片	彩椒銀芽	青菜	玉米段湯	水果	4.2	2.1	1.3	1		2.2	643
15	9月22日	一	玉米飯	腰果雞丁	海結麵輪	青菜	田園蔬菜湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.3	646
16	9月23日	二	糙米飯	梅干扣肉	小魚豆干	青菜	海芽味噌湯	鮮奶	4.1	2.2	1.2		1	2.3	736
17	9月24日	三	糙米飯	奶香蘑菇雞	螞蟻上樹	青菜	羅宋湯	水果	4.2	2.1	1.2	1		2.2	641
18	9月25日	四	胚芽飯	柳葉魚*2	貴妃豆腐	青菜	金茸肉絲湯	水果	4.1	2.2	1.2	1		2.3	646
19	9月26日	五	蔬食日：雜糧飯、黃金油豆腐*1、蕃茄炒蛋、青菜、南瓜濃湯					水果	4.2	2.2	1.2	1		2.2	648
20	9月29日	一	地瓜飯	泡菜燒肉	滷蛋	青菜	紅豆薏仁甜湯	水果	4.2	2.2	1.2	1		2.2	648
21	9月30日	二	糙米飯	滷雞腿*1	什錦白菜滷	青菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.1	2.1	1.3	1		2.3	641

備註：1. 青菜採CAS系統以契約耕種，本月青菜：青江菜、油菜、小白菜、莖白菜、高麗菜、豆芽菜、A菜、大白菜、油麥菜等季節青菜。
水果：西瓜、香蕉、芭樂、蕃茄、蘋果等當季水果。

2. 台北市衛生局午餐建議量：1~3年級 主食3.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1份 水果1份 油脂2.5份
4~6年級 主食4.5份 蛋豆魚肉2份 蔬菜1.5份 水果1份 油脂3份

本月牛奶入菜：奶香馬鈴薯濃湯、奶香蘑菇雞

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材分析(次/月)		其他分析(次/月)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	加工及調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
2次	4次	8次	7次	16次	5次	1次	3次	3次	2次

【營養園地】

~定量打菜321，均衡營養最健康~



打菜打飯細思量，主食吃滿一碗飯。肉類份量應恰當，雞蛋豆腐一樣好。
副菜一個打菜瓢，青菜一瓢再一瓢。定量打菜恰恰好，均衡飲食好度量。Eating-right 份量夠夠夠！

學校午餐打菜建議量圖示



備註：本圖係依據教育部審定午餐食單內容及營養標準製作，如調整菜量請重新出入，可聯繫營養師調整之。

供應廠商：中原食品工業開發股份有限公司

臺北市府教育局印製 廣告

