

臺北市南港區東新國民小學106年11月學校午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	水果	湯品	乳品	五穀根莖	豆蛋魚肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
								5.2	2.2	1.8	1.7	1	669	
1	三	雜糧飯 雜糧米, 米	蔥油雞 骨腿, 白蘿蔔, 蔥	海帶干絲 海帶絲, 白干絲	美味時蔬 節令蔬菜	水果	大滷湯 脆筍絲, 金針菇							
2	四	糙米飯 糙米, 紫米, 有機米	咖哩豬 豬肉塊, 馬鈴薯	三色炒蛋 洗選蛋, 玉米粒	美味時蔬 節令蔬菜	水果	蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨							
3	五	地瓜飯 地瓜, 米	五味魷魚 魷魚, 桶筍	芽菜肉絲 豬肉絲, 綠豆芽	美味時蔬 節令蔬菜	水果	味噌湯 海帶芽, 味噌							
6	一	什錦炒飯 高麗菜, 豬肉, 米	蝦仁豆腐 白蝦仁, 豆腐, 蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	蔬菜湯 大白菜, 木耳	鮮乳	5.1	2.2	1.7	1.6	1	775	
7	二	玉米飯 玉米粒, 有機米	香菇滷肉 豬絞肉, 香菇	黃瓜丸片 大黃瓜, 貢丸片	美味時蔬 節令蔬菜	水果	花豆麥片湯 花豆, 麥片							
8	三	胚芽飯 胚芽米, 米	鹹酥雞 雞胸肉, 九層塔	滷白菜 大白菜, 蝦米	美味時蔬 節令蔬菜	水果	榨菜絲湯 榨菜絲, 大骨							
9	四	薏仁飯 薏仁, 有機米	豉汁燉肉 豬肉塊, 豆薯	客家小炒 豆干, 魷魚絲	美味時蔬 節令蔬菜	水果	紫菜蛋花湯 紫菜, 洗選蛋							
10	五	糙米飯 糙米, 紫米, 米	醬燒百頁 百頁豆腐, 紅蘿蔔	金菇豆包 豆包, 金針菇	美味時蔬 節令蔬菜	水果	冬瓜湯 冬瓜, 薑							
13	一	地瓜飯 地瓜, 米	山藥雞 骨腿, 山藥	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉	美味時蔬 節令蔬菜	水果	金針湯 金針, 大骨	鮮乳	5.5	2.1	1.6	1.7	1	795
14	二	玉米飯 玉米粒, 有機米	蔥爆肉片 豬肉片, 蔥	炒佛手瓜 佛手瓜, 蝦米	美味時蔬 節令蔬菜	水果	黃瓜湯 大黃瓜, 大骨							
15	三	胚芽飯 胚芽米, 米	糖醋雞丁 骨腿, 番茄	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳	美味時蔬 節令蔬菜	水果	酸辣湯 鮮筍, 豆腐, 金針菇							
16	四	糙米飯 糙米, 紫米, 有機米	燴三鮮 花枝, 白蝦仁, 豬肉片	菜脯蛋 洗選蛋, 菜脯	美味時蔬 節令蔬菜	水果	大頭菜湯 大頭菜, 大骨							
17	五	炒米苔目 米苔目, 綠豆芽	懷舊滷味 豬肉塊, 白蘿蔔, 蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	玉米湯 玉米, 大骨								
20	一	雜糧飯 雜糧米, 米	麻油雞 骨腿, 白蘿蔔, 蔥	玉米肉末 玉米粒, 豬絞肉	美味時蔬 節令蔬菜	水果	海帶絲湯 海帶絲, 薑	鮮乳	5.3	2.1	1.7	1.7	1	786
21	二	薏仁飯 薏仁, 有機米	粉蒸肉 豬肉塊, 地瓜	豆皮白菜 大白菜, 豆皮捲	美味時蔬 節令蔬菜	水果	番茄蛋花湯 番茄, 洗選蛋							
22	三	客家鹹粥 米, 芋頭, 香菇	沙茶花枝 花枝, 桶筍, 木耳	美味時蔬 節令蔬菜	水果	鮮肉包 鮮肉包								
23	四	胚芽飯 胚芽米, 有機米	三杯油腐 油豆腐, 杏鮑菇	青豆炒蛋 洗選蛋, 青豆仁	美味時蔬 節令蔬菜	水果	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜							
24	五	糙米飯 糙米, 紫米, 米	栗子雞 骨腿, 栗子	回鍋干片 豆干, 高麗菜	美味時蔬 節令蔬菜	水果	黃芽湯 黃豆芽, 大骨							
27	一	玉米飯 玉米粒, 米	和風豬肉丼 豬肉片, 洋蔥	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	美味時蔬 節令蔬菜	水果	味噌豆腐湯 豆腐, 柴魚, 味噌	鮮乳	5.4	2.1	1.7	1.8	1	795
28	二	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄	五香雞翅 帶骨三節翅	美味時蔬 節令蔬菜	水果	蘑菇濃湯 蘑菇, 馬鈴薯								
29	三	地瓜飯 地瓜, 米	泰式打拋肉 豬絞肉, 洋蔥	鮮炒洋芋 馬鈴薯, 毛豆仁	美味時蔬 節令蔬菜	水果	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁							
30	四	糙米飯 糙米, 紫米, 有機米	台式燒雞 骨腿, 白蘿蔔	洋蔥炒蛋 洗選蛋, 洋蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	海芽湯 海帶芽, 薑							
教育部-學校午餐食物內容及營養基準							1-3年級	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670	
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級	5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770	
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)		其他分析(次/月)		平均鈣攝 取量(毫 克/天)				
豆類及 其製品	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	2				
						魚肉類	其他							
3	3	8	8	22	0	4	2	1	2	281				

1. 本校午餐提供低油、低鹽、低糖之健康飲食；提供之食材優先使用農委會四章IQ認證，菜單會因市場供應因素而有所調整。

2. 更多東新午餐供應資訊請至教育部校園食材登錄平台網頁<https://fatraceschool.moe.gov.tw/frontend/>搜尋。

3. 為響應政府節能減碳政策，本校午餐供應委員會於106.04.27定期會議中決議，本月10、23日為學校蔬食日；餐點供應以蛋奶蔬食為主。