

臺北市南港區東新國民小學106年12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	
1	五	運動會補假不供餐												
4	一	雜糧飯 <small>雜糧米, 米</small>	洋蔥肉柳 <small>洋蔥, 豬肉柳</small>	蝦仁炒蛋 <small>白蝦仁, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	燒仙草 <small>花生仁, 仙草</small>	保久乳	5.1	2.2	1.7	1.6	1	775
5	二	夏威夷炒飯 <small>素火腿, 鳳梨, 有機米</small>	蔥爆燒雞 <small>骨腿丁, 青蔥, 紅蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	榨菜絲湯 <small>榨菜絲, 大白菜</small>		5.4	2.2	1.6	1.6	1	671	
6	三	糙米飯 <small>糙米, 紫米, 米</small>	椒醬肉片 <small>青椒, 豬肉片</small>	開陽胡瓜 <small>蝦米, 胡瓜</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	海芽湯 <small>海帶芽, 薑</small>		5.2	2.3	1.8	1.7	1	674
7	四	地瓜飯 <small>地瓜, 有機米</small>	什錦百頁 <small>百頁豆腐, 小黃瓜</small>	西芹素雞 <small>西洋芹, 素雞</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	冬瓜湯 <small>冬瓜, 枸杞</small>		5.3	2.1	1.8	1.5	1	665
8	五	玉米飯 <small>玉米粒, 米</small>	香酥雞翅 <small>帶骨三節翅</small>	八寶干丁 <small>豆干, 青豆仁</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	紫菜蛋花湯 <small>紫菜, 洗選蛋</small>		5.2	2.3	1.7	1.6	1	667
11	一	薏仁飯 <small>小薏仁, 米</small>	花生燉肉 <small>豬肉塊, 花生</small>	芙蓉白菜 <small>大白菜, 冬粉</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 大骨</small>	保久乳	5.1	2.2	1.7	1.7	1	777
12	二	玉米飯 <small>玉米粒, 有機米</small>	咖哩雞 <small>馬鈴薯, 骨腿</small>	關東煮 <small>油豆腐, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	味噌豆腐湯 <small>豆腐, 味噌</small>		5.5	2.2	1.6	1.7	1	681
13	三	地瓜飯 <small>地瓜, 米</small>	香菇滷肉 <small>香菇, 豬絞肉</small>	紅絲炒蛋 <small>紅蘿蔔, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	黃芽湯 <small>黃豆芽, 大骨</small>		5.2	2.3	1.7	1.5	1	665
14	四	炒烏龍麵 <small>烏龍麵, 洋蔥, 肉絲</small>	燴三鮮 <small>白蝦仁, 肉片, 桶筍</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	羅宋湯 <small>蕃茄, 馬鈴薯</small>		5.3	2.1	1.6	1.6	1	659	
15	五	雜糧飯 <small>雜糧米, 米</small>	麻油雞 <small>白蘿蔔, 骨腿</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜, 木耳</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	玉米湯 <small>玉米, 大骨</small>		5.4	2.3	1.8	1.5	1	683
18	一	香菇百匯粥 <small>香菇, 豆皮, 米</small>	瓜仔雞 <small>脆瓜, 骨腿, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	奶皇包 <small>奶皇包</small>	保久乳	5.4	2.2	1.7	1.5	1	793	
19	二	胚芽飯 <small>胚芽米, 有機米</small>	酥炸柳葉魚 <small>柳葉魚*2</small>	玉米肉末 <small>玉米粒, 豬絞肉</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	紅豆湯圓 <small>紅豆, 小湯圓</small>		5.3	2.4	1.6	2	1	685
20	三	糙米飯 <small>糙米, 紫米, 米</small>	蒸肉餅 <small>豬絞肉, 醬瓜</small>	芹香干絲 <small>芹菜, 白干絲</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	黃瓜湯 <small>大黃瓜, 大骨</small>		5.2	2.1	1.7	1.6	1	656
21	四	薏仁飯 <small>小薏仁, 有機米</small>	腰果雞丁 <small>骨腿, 腰果</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐, 豬絞肉</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	海帶絲湯 <small>海帶絲, 大骨</small>		5.2	2.1	1.7	1.7	1	659
22	五	胚芽飯 <small>胚芽米, 米</small>	油輪燒肉 <small>麵輪, 豬肉塊</small>	鮮燴雞柳 <small>花椰菜, 雞肉</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	酸辣湯 <small>鮮筍, 豆腐, 金針菇</small>		5.3	2.3	1.6	1.5	1	787
25	一	地瓜飯 <small>地瓜, 米</small>	茄汁豆包 <small>豆包, 蕃茄</small>	香菇蒸蛋 <small>香菇, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	芹香蘿蔔湯 <small>芹菜, 蘿蔔</small>	保久乳	5.2	2.2	1.5	1.6	1	653
26	二	雜糧飯 <small>雜糧米, 有機米</small>	三杯雞 <small>骨腿, 杏鮑菇</small>	鮮炒洋芋 <small>馬鈴薯, 青豆</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	肉羹湯 <small>肉羹, 大白菜</small>		5.3	2.4	1.6	2	1	685
27	三	玉米飯 <small>玉米粒, 米</small>	京醬肉片 <small>豬肉片, 洋蔥</small>	滷白菜 <small>大白菜, 香菇</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	海芽味噌湯 <small>海帶芽, 味噌</small>		5.1	2.2	1.8	1.7	1	662
28	四	糙米飯 <small>糙米, 紫米, 有機米</small>	山藥雞 <small>山藥, 骨腿</small>	回鍋干片 <small>豆干, 高麗菜</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	大頭菜湯 <small>大頭菜, 大骨</small>		5.3	2.2	1.7	1.7	1	671
29	五	炒粿仔條 <small>粿仔條, 綠豆芽</small>	清燉肉塊 <small>白蘿蔔, 豬肉塊</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	南瓜濃湯 <small>南瓜, 洋菇</small>		5.2	2.1	1.6	1.6	1	652	
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					
						魚肉類	其他							
2	2	8	8	19	1	1	0	2	2	252				

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1Q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://fatracesschool.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07、25日為學校蔬食日；餐點供應以蛋奶蔬食為主。