

## 臺北市南港區東新國民小學107年01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	豆蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
									根莖	魚肉				
2	二	雜糧飯 <small>雜糧米, 有機米</small>	蔥油雞 <small>骨腿, 白蘿蔔, 蔥</small>	玉米三色 <small>玉米粒, 三色豆</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	味噌湯 <small>海帶芽, 味噌</small>		5.2	2.1	1.7	1.6	1	656
3	三	胚芽飯 <small>胚芽米, 米</small>	燴三鮮 <small>花枝, 白蝦仁, 豬肉片</small>	木耳冬瓜 <small>冬瓜, 木耳</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	紫菜薑絲湯 <small>紫菜, 薑絲</small>		5.1	2	1.7	1.5	1	641
4	四	家鄉雞絲飯 <small>白米, 糙米, 雞絲</small>	懷舊滷味 <small>豬肉塊, 白蘿蔔, 蔥</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>		水果	綠豆薏仁湯 <small>綠豆, 薏仁</small>	保久乳	5.6	2.1	1.6	1.6	1	799
5	五	地瓜飯 <small>地瓜, 米</small>	糖醋雞丁 <small>骨腿, 番茄</small>	海帶干絲 <small>海帶絲, 白干絲</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔, 大骨</small>		5.3	2.1	1.6	1.6	1	659
8	一	糙米飯 <small>糙米, 紫米, 米</small>	三杯油豆腐 <small>油豆腐, 杏鮑菇</small>	青豆炒蛋 <small>洗選蛋, 青豆仁</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>	保久乳	5.4	2	1.6	1.7	1	783
9	二	金瓜米粉 <small>米粉, 南瓜</small>	豉汁燉肉 <small>豬肉塊, 豆薯, 豆豉</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>		水果	蔬菜湯 <small>大白菜, 紅蘿蔔</small>		5.2	2.2	1.7	1.6	1	662
10	三	雜糧飯 <small>雜糧米, 米</small>	瓜仔雞 <small>骨腿, 脆瓜</small>	鐵板銀芽 <small>豆芽菜, 肉絲</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>		5.2	2	1.8	1.6	1	655
11	四	薏仁飯 <small>小薏仁, 有機米</small>	蒜泥白肉 <small>肉片, 高麗菜</small>	金姑絲瓜 <small>絲瓜, 金針菇</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	海帶絲湯 <small>海帶絲, 薑</small>		5.3	2.1	1.8	1.6	1	668
12	五	玉米飯 <small>玉米粒, 米</small>	鹹酥雞 <small>雞胸肉, 九層塔</small>	關東煮 <small>油豆腐, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	大頭菜湯 <small>大頭菜, 大骨</small>		5.1	2.2	1.6	1.8	1	655
15	一	薏仁飯 <small>小薏仁, 米</small>	筍香肉絲 <small>肉絲, 竹筍</small>	開陽胡瓜 <small>胡瓜, 蝦米</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	黃芽湯 <small>黃豆芽, 大骨</small>	保久乳	5.3	2.1	1.7	1.5	1	781
16	二	糙米飯 <small>糙米, 紫米, 有機米</small>	咖哩雞 <small>馬鈴薯, 骨腿</small>	番茄炒蛋 <small>番茄, 洗選蛋</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	冬瓜山粉圓 <small>山粉圓, 冬瓜塊</small>		5.2	2.2	1.7	1.7	1	664
17	三	地瓜飯 <small>地瓜, 米</small>	蝦仁豆腐 <small>白蝦仁, 豆腐, 蔥</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉, 豬絞肉</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	青菜蛋花湯 <small>青菜, 洗選蛋</small>		5.2	2.1	1.6	1.6	1	652
18	四	胚芽飯 <small>胚芽米, 米</small>	梅干燻肉 <small>瘦肉塊, 桂竹筍</small>	黃瓜丸片 <small>大黃瓜, 貢丸片</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	麻油雞湯 <small>雞骨, 高麗菜</small>		5.4	2.1	1.6	1.6	1	666
19	五	玉米肉末粥 <small>米, 絞肉, 玉米粒</small>	滷雞翅 <small>帶骨三節翅</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>		水果	紅豆包 <small>紅豆包</small>		5.3	2	1.7	1.6	1	658
22	一	雜糧飯 <small>雜糧米, 米</small>	炸花枝排 <small>花枝排</small>	什錦百頁 <small>百頁豆腐, 小黃瓜</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	肉羹湯 <small>肉羹, 大白菜</small>	保久乳	5.4	2	1.6	1.8	1	785
23	二	玉米飯 <small>玉米粒, 有機米</small>	香菇滷肉 <small>香菇, 豬絞肉</small>	白菜麵筋 <small>大白菜, 麵筋</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	1.8	1.7	1	663

## 臺北市南港區東新國民小學107年02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	豆蛋	蔬菜	油脂	水果	熱量
									根莖	魚肉				
21	三	胚芽飯 <small>胚芽米, 米</small>	山藥雞 <small>山藥, 骨腿</small>	回鍋干片 <small>豆干片, 高麗菜</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	海芽湯 <small>海帶芽, 大骨</small>		5.5	2.2	1.7	1.6	1	683
22	四	炒米苔目 <small>米苔目, 綠豆芽</small>	海結燒肉 <small>豬肉塊, 海帶結, 白蘿蔔</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>		水果	高麗菜湯 <small>高麗菜, 大骨</small>		5.2	2.1	1.6	1.6	1	652
23	五	地瓜飯 <small>地瓜, 米</small>	番茄炒蛋 <small>洗選蛋, 番茄</small>	毛豆干丁 <small>毛豆仁, 豆干丁</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	冬瓜湯 <small>冬瓜, 薑絲</small>		5.1	2.2	1.6	1.7	1	653
26	一	薏仁飯 <small>小薏仁, 米</small>	蔥爆雞丁 <small>骨腿, 青蔥</small>	芽菜肉絲 <small>豬肉絲, 綠豆芽</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	玉米蛋花湯 <small>玉米粒, 洗選蛋</small>	保久乳	5.2	2	1.7	1.7	1	773
27	二	糙米飯 <small>糙米, 紫米, 有機米</small>	孜然肉柳 <small>豬肉柳, 洋蔥</small>	滷白菜 <small>大白菜, 蝦米</small>	美味時蔬 <small>節令蔬菜</small>	水果	花豆麥片湯 <small>花豆, 麥片</small>		5.3	2	1.8	1.5	1	660
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670	
							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	3	8	8	20	1	1	0	2	3	251				

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://fatraseschool.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，01/08、02/23日為學校蔬食日；餐點供應以蛋奶蔬食為主。