

臺北市南港區東新國民小學107年03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	豆蛋肉	蔬菜	油脂	水果	熱量	
1	四	玉米飯 玉米粒, 米	五味魷魚 魷魚圈, 楠筍	青豆炒蛋 洗選蛋, 青豆仁	美味時蔬 節令蔬菜	水果	肉羹湯 肉羹, 大白菜		5.2	2	1.6	1.6	1	646
2	五	胚芽飯 胚芽米, 米	香菇雞 骨腿, 白蘿蔔, 香菇	芽菜三絲 綠豆芽, 小黃瓜	美味時蔬 節令蔬菜	水果	味噌豆腐湯 豆腐, 味噌		5.2	2	1.7	1.6	1	651
5	一	雜糧飯 雜糧米, 米	蒸肉餅 絞肉, 白蘿蔔, 醬瓜	芹香干絲 白干絲, 芹菜	美味時蔬 節令蔬菜	水果	海芽湯 海帶芽, 薑	鮮乳	5.3	2.1	1.7	1.6	1	783
6	二	什錦炒飯 高麗菜, 豬肉, 有機米	咖哩雞 骨腿, 馬鈴薯, 洋蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	榨菜絲湯 榨菜絲, 大骨		5.4	2	1.6	1.6	1	660	
7	三	薏仁飯 小薏仁, 米	炸魚排 果粉魚排	什錦黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔	美味時蔬 節令蔬菜	水果	山藥湯 山藥, 大骨		5.1	2.1	1.8	1.6	1	654
8	四	地瓜飯 地瓜, 米	魚香肉絲 肉絲, 涼薯	玉米干丁 玉米粒, 豆干丁	美味時蔬 節令蔬菜	水果	金針湯 金針, 大骨		5.2	2.1	1.7	1.5	1	654
9	五	糙米飯 糙米, 紫米, 米	什錦百頁 百頁豆腐, 小黃瓜	番茄炒蛋 洗選蛋, 番茄	美味時蔬 節令蔬菜	水果	黃芽湯 黃豆芽, 薑絲		5.1	2.2	1.7	1.5	1	652
12	一	胚芽飯 胚芽米, 米	蜜汁烤雞 帶骨三節翅	開陽胡瓜 胡瓜, 蝦米	美味時蔬 節令蔬菜	水果	蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨	鮮乳	5.1	2.1	1.7	1.6	1	769
13	二	玉米飯 玉米粒, 有機米	蔥爆肉片 肉片, 洋蔥	滷白菜 香菇, 大白菜	美味時蔬 節令蔬菜	水果	綠豆西米露 綠豆, 西谷米		5.2	2	1.8	1.6	1	655
14	三	糙米飯 糙米, 紫米, 米	麻油雞 骨腿, 高麗菜	蔥燒油豆腐 油豆腐, 蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	黃瓜湯 大黃瓜, 大骨		5.2	2.2	1.6	1.5	1	655
15	四	炒粿仔條 粿仔條, 豬肉, 豆芽菜	懷舊滷味 豬肉塊, 白蘿蔔, 青蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	海芽湯 海帶芽, 大骨		5.3	2.2	1.6	1.6	1	664	
16	五	雜糧飯 雜糧米, 米	三色蝦仁 蝦仁, 彩椒	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳	美味時蔬 節令蔬菜	水果	番茄蛋花湯 番茄, 洗選蛋		5.2	2.1	1.7	1.5	1	654
19	一	肉絲炒麵 高麗菜, 豬肉, 油麵	鮮菇雞球 雞胸肉, 鮑魚菇	美味時蔬 節令蔬菜	水果	紫菜湯 紫菜, 薑	鮮乳	5.2	2.1	1.6	1.7	1	774	
20	二	地瓜飯 地瓜, 有機米	八寶肉醬 絞肉, 毛豆仁	金菇絲瓜 金針菇, 絲瓜	美味時蔬 節令蔬菜	水果	南瓜濃湯 南瓜, 馬鈴薯		5.3	2.2	1.8	1.6	1	673
21	三	胚芽飯 胚芽米, 米	宮保雞丁 骨腿, 花生	鐵板蘿蔔糕 蘿蔔糕, 綠豆芽	美味時蔬 節令蔬菜	水果	味噌蛋花湯 味噌, 洗選蛋		5.4	2.1	1.6	1.6	1	666
22	四	薏仁飯 小薏仁, 米	茄汁燉肉 豬肉塊, 青椒	鮮炒洋芋 馬鈴薯, 玉米粒	美味時蔬 節令蔬菜	水果	冬瓜湯 冬瓜, 枸杞		5.4	2.2	1.6	1.7	1	674
23	五	玉米飯 玉米粒, 米	沙茶花枝 花枝, 木耳	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	美味時蔬 節令蔬菜	水果	大滷湯 脆筍絲, 金針菇		5.2	2.2	1.7	1.6	1	662
26	一	糙米飯 糙米, 紫米, 米	三杯杏鮑菇 豆干, 杏鮑菇	玉米炒蛋 洗選蛋, 玉米粒	美味時蔬 節令蔬菜	水果	芹香蘿蔔湯 芹菜, 蘿蔔	鮮乳	5.3	2.2	1.6	1.7	1	787
27	二	雜糧飯 雜糧米, 米	香酥柳葉魚 柳葉魚*2	芙蓉白菜 大白菜, 木耳	美味時蔬 節令蔬菜	水果	酸辣湯 鮮筍, 豆腐, 金針菇		5.2	2.1	1.8	1.7	1	663
28	三	地瓜飯 地瓜, 米	味噌燒肉 肉片, 洋蔥	鐵板銀芽 綠豆芽, 韭菜	美味時蔬 節令蔬菜	水果	玉米湯 玉米, 大骨		5.2	2	1.7	1.6	1	651
29	四	胚芽飯 胚芽米, 米	蔥油雞 骨腿, 白蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉	美味時蔬 節令蔬菜	水果	花生甜湯 花生仁		5.1	2	1.6	1.6	1	639
30	五	番茄蛋炒飯 番茄, 三色豆, 米	蠔油豬柳 肉絲, 洋蔥	美味時蔬 節令蔬菜	水果	蔬菜湯 高麗菜, 紅蘿蔔		5.1	2.1	1.7	1.5	1	647	
31	六	薏仁飯 小薏仁, 米	瓜仔雞 骨腿, 碎瓜	黃瓜丸片 大黃瓜, 貢丸片	美味時蔬 節令蔬菜	水果	海帶絲湯 海帶絲, 大骨		5.2	2.1	1.8	1.5	1	658
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				
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	平均鈣攝				
						魚肉類	其他							
2	5	8	8	21	2	1	0	2	2	248				

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，本月09、26日為學校蔬食日；餐點供應以蛋奶蔬食為主。