

臺北市南港區東新國民小學107年04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		
2	一	雜糧飯 雜糧米, 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 水果	榨菜絲湯 榨菜絲, 大白菜	鮮乳	5.1	1.8	1.6	1.6	1	748	
3	二	胚芽飯 胚芽米, 有機米	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 水果	花豆麥片湯 花豆, 麥片		5.3	1.8	1.6	1.6	1	642	
4	三	兒童節放假													
5	四	民族掃墓節放假													
6	五	調整放假													
9	一	糙米飯 糙米, 紫米, 米	粉蒸肉 豬肉塊, 地瓜	芽菜三絲 綠豆芽, 小黃瓜	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	味噌蔬菜湯 大白菜, 味噌	鮮乳	5.4	1.7	1.7	1.6	1	768	
10	二	茄汁義大利麵 義大利麵, 番茄	滷雞腿 棒棒腿	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	蘑菇濃湯 蘑菇, 馬鈴薯		5.2	2	1.6	1.7	1	649		
11	三	薏仁飯 小薏仁, 米	燴三鮮 花枝, 白蝦仁, 豬肉片	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	紫菜薑絲湯 紫菜, 薑絲		5.2	1.6	1.8	1.6	1	633	
12	四	地瓜飯 地瓜, 有機米	咖哩雞 馬鈴薯, 骨腿	番茄炒蛋 洗選蛋, 番茄	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	大頭菜湯 大頭菜, 大骨		5.1	1.8	1.7	1.7	1	635	
13	五	玉米飯 玉米粒, 米	蔥爆肉絲 洋蔥, 蔥	關東煮 油豆腐, 白蘿蔔	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	羅宋湯 蕃茄, 馬鈴薯		5.3	1.7	1.7	1.6	1	641	
16	一	地瓜飯 地瓜, 米	腰果雞丁 雞胸, 腰果	回鍋干片 豆干, 高麗菜	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	小魚丸湯 小魚丸, 大骨	鮮乳	5.2	2	1.7	1.8	1	776	
17	二	雜糧飯 雜糧米, 有機米	香酥柳葉魚 柳葉魚*2	開陽胡瓜 胡瓜, 蝦米	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	番茄蛋花湯 番茄, 洗選蛋		5.1	2	1.8	1.6	1	648	
18	三	胚芽飯 胚芽米, 米	椒醬肉片 青椒, 豬肉片	鮮燴雞柳 花椰菜, 雞肉	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨		5.1	2.1	1.6	1.6	1	645	
19	四	香菇百匯粥 香菇, 豆皮, 米	瓜仔雞 脆瓜, 骨腿, 白蘿蔔	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	奶皇包 奶皇包		5.3	1.8	1.6	1.6	1	642		
20	五	糙米飯 糙米, 紫米, 米	豉汁燉肉 豬肉塊, 豆薯	菜脯蛋 洗選蛋, 菜脯	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	黃芽湯 黃豆芽, 薑絲		5.2	2.1	1.6	1.7	1	654	
23	一	炒烏龍麵 烏龍麵, 洋蔥, 肉絲	宮保雞丁 雞胸, 花生, 杏鮑菇	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	鮮乳	5.4	1.7	1.6	1.8	1	769		
24	二	薏仁飯 小薏仁, 有機米	懷舊滷味 豬肉塊, 白蘿蔔, 蔥	什錦黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	酸辣湯 鮮筍, 豆腐, 金針菇		5.3	1.7	1.8	1.6	1	646	
25	三	燕麥飯 燕麥, 米	沙茶花枝 花枝, 桶筍, 木耳	海帶干絲 海帶絲, 白干絲	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	金針湯 金針, 大骨		5.2	1.8	1.7	1.6	1	640	
26	四	胚芽飯 胚芽米, 米	山藥雞 山藥, 骨腿	玉米肉末 玉米粒, 豬絞肉	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	大滷湯 脆筍絲, 金針菇		5.4	1.9	1.6	1.6	1	655	
27	五	玉米飯 玉米粒, 米	素香滷味 豆干, 白蘿蔔	豆皮白菜 大白菜, 豆皮捲	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	紫菜湯 紫菜, 薑		5.1	1.7	1.7	1.6	1	627	
30	一	雜糧飯 雜糧米, 米	孜然肉柳 豬肉柳, 洋蔥	金姑絲瓜 絲瓜, 金針菇	美味時蔬 節令蔬菜	水果 水果	綠豆地瓜湯 綠豆, 地瓜	鮮乳	5.3	1.8	1.8	1.7	1	774	
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
								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	7	6	17	1	0	0	1	2	260.1					

- 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。
- 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。
- 為響應政府節能減碳政策，本校午餐供應委員會於106.12.27定期會議中決議，本月02、27日為學校蔬食日；餐點供應以蛋奶蔬食為主。