

# 西門.老松.龍山.萬大.東園國小113年8月9月菜單

宏遠國際餐飲集團  
營養師 謝怡寧  
電話0920-860-505

營養午餐

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
8/30	五	燕麥飯	壽喜燒肉	炒冬粉	地瓜葉	海芽龍骨湯	水果		4.05	2.17	1.50		3	1	679	121
9/2	一	糙米飯	糖醋肉	培根高麗	有機青菜	青菜蛋花湯	水果		4.21	2.15	1.57		3	1	690	129
9/3	二	有機黃金蛋炒飯+椒鹽魚丁+有機青菜+黃瓜魚丸湯					水果		4.04	2.69	1.55		4	1	764	230
9/4	三	糙米燕麥飯	鮮蔬肉片	肉絲豆芽	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		3.80	2.27	1.65		3	1	673	174
9/5	四	燕麥飯	宮保雞丁	*開陽扁蒲	有機青菜	雙丁西谷米		鮮奶	4.27	2.00	1.50	0.81	3		743	292
9/6	五	五穀飯	鮮筍燒雞	紅蔘蒸蛋	油菜	蔬菜玉米湯	水果		3.68	2.35	1.40		3	1	664	106
9/9	一	培根筆管麵	滷雞腿排	紅豆包	有機青菜	*玉米濃湯		鮮奶	3.77	3.20	1.50	0.81	3		798	294
9/10	二	有機芝麻飯	黑胡椒肉柳	翡翠蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		3.60	2.58	1.46		3	1	677	145
9/11	三	五穀飯	三杯雞	什錦滷味	有機青菜	綠豆地瓜湯	水果		5.07	2.00	1.42		3	1	735	109
9/12	四	糙米燕麥飯	*咖哩豬	起司烤白菜	有機青菜	紫菜龍骨湯	水果		4.07	2.00	1.61		3	1	670	103
9/13	五	糙米飯	*炸鯖魚	*大黃瓜肉絲	青江菜	竹筍雞湯	水果		3.50	2.01	1.54		4	1	674	107
9/16	一	五穀飯	香菇雞	玉米高麗	有機青菜	海芽湯	水果		3.72	2.00	1.51		3	1	644	104
9/17	二	中秋節放假一天														
9/18	三	燕麥飯	烤肉肉片	什錦寬粉	有機青菜	蕃茄蔬菜湯	水果		4.09	2.17	1.67		3	1	686	106
9/19	四	茄汁螺旋麵	*炸烏魚	芋泥包	有機青菜	鮮菇蔬菜湯	水果		3.47	2.01	1.55		4	1	672	112
9/20	五	糙米燕麥飯	*瓜仔肉	蔥爆豆干	白莧菜	綠豆湯		鮮奶	4.75	2.57	1.50	0.81	3		819	525
9/23	一	糙米燕麥飯	砂鍋魚丁	什錦炒蛋	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.95	2.27	1.51		3	1	680	107
9/24	二	有機飯	*咖哩雞	什錦炒菇	有機青菜	綜合甜湯		鮮奶	4.38	2.00	1.51	0.81	3		751	280
9/25	三	擔仔乾拌麵	什錦滷蛋	黑糖小饅頭2顆	有機青菜	大黃瓜湯	水果		3.44	2.02	1.75		3	1	631	355
9/26	四	五穀飯	*鹽酥雞	肉絲花椰	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.24	2.23	1.54		4	1	743	124
9/27	五	燕麥飯	親子丼	*家常豆腐	地瓜葉	紫菜湯	水果	豆奶	4.00	2.88	1.41		3	1	726	133
9/30	一	燕麥飯	滷豬排	總匯銀芽	有機青菜	扁蒲龍骨湯	水果		4.00	2.66	1.54		3	1	713	104

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/0qaaG7>

鈣平均值 179

☆若有停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢

★打#菜色為油炸菜色、打\*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆9月25日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：芭樂、西瓜、木瓜、火龍果、柚子、小番茄等

☆本月份提供有機菜種類為：空心菜、白莧菜、小松菜、黑葉白、油江菜、地瓜

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話:23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

## 用餐禮儀

- 1、飯前洗手，飯後潔牙。
- 2、同學分工服務，打菜同學應穿戴帽子、圍兜與口罩以保持食品衛生。
- 3、打菜時應依序安靜地排隊，領取食物後向分配菜餚的同學點頭致謝。
- 4、正確使用餐具，進食時儘可能不說話，若必要也應細聲交談，聲音不可太高，且不可揮動筷子、湯匙、刀、叉。喝湯不宜出聲，碗、盤、筷、匙不宜撞擊作響。
- 5、保持良好習慣及姿勢進食，養成吃飯、吃水果必須在自己的座位上吃完才離開，中途離開不可把食物帶出。
- 6、用餐後確實處理廚餘，做好垃圾分類。廚餘放入廚餘桶內。

### 學校午餐打菜建議量圖示



備註：本圖示係依教育部學校午餐食物內容及營養標準製作，如因菜單設計略有出入，可視當日菜色調整之。

臺北市政府教育局印製