

# 西門.老松.龍山.萬大.東園國小 114年9月菜單

營養午餐

宏遠國際餐飲集團

營養師 謝怡寧  
電話0920-860-505

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂類(份)	水果類(份)	奶類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
9/1	一	糙米飯	*咖哩雞	什錦高麗	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.06	2.18	1.55	3	1	0.03	682	164
9/2	二	有機飯	#椒鹽魚丁	開陽白菜	有機青菜	*酸辣湯	水果		4.04	2.57	1.49	4	1		753	238
9/3	三	糙米燕麥飯	沙茶肉片	*香菇燴冬瓜	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.80	2.17	1.62	3	1		664	93
9/4	四	燕麥飯	紅燒肉	肉絲花椰	有機青菜	紅豆燕麥湯		鮮奶	4.50	2.17	1.67	3		0.52	733	272
9/5	五	五穀飯	鮮筍燒雞	香菇蒸蛋	四季豆	味噌野菜湯	水果		3.60	2.35	1.45	3	1		660	80
9/8	一	蒜香培根義大利麵	滷翅小腿2支	鮮肉包	有機青菜	*玉米濃湯		鮮奶	3.77	2.63	1.53	3		0.55	713	259
9/9	二	有機芝麻飯	蒜泥白肉	紅蔘蒸蛋	有機青菜	竹筍雞湯	水果		3.60	2.58	1.43	3	1		677	111
9/10	三	五穀飯	三杯雞	關東煮	有機青菜	綠豆薏仁湯	水果		5.03	2.00	1.47	3	1		734	106
9/11	四	糙米燕麥飯	*咖哩豬	肉絲高麗	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.97	2.23	1.67	3	1	0.03	682	112
9/12	五	糙米飯	#炸烏魚	*滷白菜	蒜香青花	鮮菇蔬菜湯	水果		3.65	2.01	1.54	4	1		684	64
9/15	一	五穀飯	筍乾燒肉	總匯銀芽	有機青菜	綠豆湯	水果		4.70	2.17	1.62	3	1		727	186
9/16	二	有機火腿蛋炒飯+花椰雞丁+有機青菜+海芽龍骨湯					水果		3.60	2.18	1.56	3	1		649	105
9/17	三	燕麥飯	醬燒肉片	炒冬粉	有機青菜	蘿蔔玉米湯	水果		4.33	2.17	1.59	3	1		701	105
9/18	四	糙米飯	#炸鯖魚	起司烤白菜	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.65	2.00	1.49	4	1	0.29	682	134
9/19	五	糙米燕麥飯	*香菇肉燥	洋葱炒蛋	高麗菜	冬瓜龍骨湯		鮮奶	3.75	2.92	1.47	3		0.52	731	276
9/22	一	糙米燕麥飯	砂鍋魚丁	金菇花椰	有機青菜	金針龍骨湯	水果		3.95	2.02	1.49	3	1		660	153
9/23	二	有機海苔飯	梅干肉片	什錦炒蛋	有機青菜	紫米紅豆燕麥西谷米		鮮奶	4.35	2.49	1.42	3		0.52	740	266
9/24	三	擔仔乾拌麵	什錦滷蛋	銀絲卷	有機青菜	味噌豆腐湯	水果		3.47	2.02	1.60	3	1		629	334
9/25	四	五穀飯	#鹽酥雞	肉絲豆芽	有機青菜	蘿蔔魚丸湯	水果		4.19	2.30	1.54	4	1		744	213
9/26	五	燕麥飯	親子丼	*家常豆腐	地瓜葉	蕃茄蔬菜湯	水果	豆奶	4.09	2.94	1.54	3	1		740	148
9/29	一	教師節補假														
9/30	二	有機飯	#海苔魚丁	*彩繪冬瓜	有機青菜	蔬菜龍骨湯	水果		4.04	2.51	1.54	3	1		705	258

★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/VMd4VZ>

鈣平均值 175

☆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24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：西瓜、火龍果、文旦、鳳梨、芭樂等

☆本月份提供青菜種類為：黑葉白、空心菜、白莧菜、油江菜、小松菜、地瓜葉等

★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



☆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、吃水果都必須在自己座位上吃完才離開，中途要離席不可把食物帶出。
- 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

國小版



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廣告