

# 西門.老松.龍山.萬大.東園國小114年11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)
11/3	一	五穀飯	醬燒肉片	什錦花椰	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.70	2.11	1.62	3	1		653	140
11/4	二	有機茄汁肉絲蛋炒飯	滷翅小腿2支	有機青菜	大黃瓜龍骨湯	水果			3.60	2.87	1.62	3	1		703	99
11/5	三	糙米燕麥飯	梅干肉片	*開陽扁蒲	有機青菜	大白菜玉米湯	水果		4.23	2.23	1.69	3	1		701	110
11/6	四	燕麥飯	鹽水雞	蔥爆豆干	有機青菜	紅豆燕麥湯		鮮奶	4.50	2.63	1.43	3		0.52	761	445
11/7	五	糙米飯	#炸鯖魚	肉絲高麗	蘿蔓	青菜蛋花湯	水果		3.99	2.10	1.43	4	1		713	96
11/10	一	糙米燕麥飯	*咖哩雞	塔香冬粉	有機青菜	蕃茄鮮蔬雞湯	水果		4.32	2.00	1.49	3	1		685	109
11/11	二	有機芝麻飯	#椒鹽魚丁	總匯銀芽	有機青菜	綠豆地瓜薏仁湯	水果	豆奶	4.72	2.77	1.49	4	1		815	170
11/12	三	糙米飯	蔥油雞	*冬瓜肉絲	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.60	2.00	1.60	3	1		637	80
11/13	四	培根義大利麵	滷豬排	紅豆包	有機青菜	*玉米濃湯	水果		3.80	2.65	1.55	3	1		698	101
11/14	五	燕麥飯	烤肉肉片	紅蔘蒸蛋	小白菜	冬瓜龍骨湯		鮮奶	3.60	2.67	1.45	3		0.52	702	268
11/17	一	糙米飯	泡菜年糕肉片	焗烤馬鈴薯	有機青菜	扁蒲龍骨湯		鮮奶	4.70	2.00	1.47	3		0.54	731	233
11/18	二	有機火腿蛋炒飯+三杯雞+有機青菜+海芽蛋花湯					水果		3.60	2.15	1.58	3	1		648	109
11/19	三	燕麥飯	薑汁燒肉	豆芽肉絲	有機青菜	金針龍骨湯	水果		4.00	2.17	1.65	3	1		679	116
11/20	四	五穀飯	花椰雞丁	翡翠蒸蛋	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		3.70	2.43	1.42	3	1		672	119
11/21	五	糙米燕麥飯	*椰香咖哩豬	什錦高麗	青江菜	蔬菜鮮菇湯	水果		4.01	2.37	1.58	3	1		693	169
11/24	一	燕麥飯	砂鍋魚丁	洋蔥炒蛋	有機青菜	大黃瓜魚丸湯	水果		3.70	2.45	1.54	3	1		676	135
11/25	二	有機飯	什錦滷蛋	沙茶油片	有機青菜	味噌豆腐湯		鮮奶	3.60	2.02	1.55	3		0.52	655	450
11/26	三	五穀飯	黑胡椒鐵板雞丁	*絲瓜增豆腐	有機青菜	冬菜粉絲湯	水果		4.10	2.00	1.73	3	1		675	122
11/27	四	糙米燕麥飯	紅燒肉	白肉絲	有機青菜	海芽龍骨湯	水果		3.80	2.23	1.63	3	1		669	130
11/28	五	蕃茄肉醬義大利麵	#鹽酥雞	銀絲卷	菠菜	紫米紅豆西谷米	水果		4.81	2.60	1.48	4	1		809	219

★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 171

☆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

★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

☆11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：香蕉、柳丁、橘子、芭樂、小番茄、鳳梨、木瓜

☆本月份提供青菜種類為：小白菜、小松菜、蘿蔓、山茼蒿、青江菜、菠菜

★若有任何供餐問題，請向西門國小張孝親營養師連絡，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

**校園食材登錄平台：午餐內容透明沒秘密**

本校午餐優先採用當地當季食材、肉品與加工品選購符合CAS台灣優良農產品標誌、蔬果選擇具有認證標章產品、調味品選擇市售知名大廠，並在驗收時注意食材新鮮度及來源，同時製作烹調過程遵守「食品良好衛生規範」之規定。這些午餐的相關要求目的就是為了讓午餐更有品質與安全，同時讓學生與家長放心。

「教育部校園食材登錄平台」

(<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/index.html>)將學校午餐業者的基本資料、每日菜單、食材產地、供貨商來源、食材明細、及菜色照片全部都登錄於平台內，讓學生與家長可以即時掌握學童在校用餐的相關資訊。目的就是要讓食物來源資訊透明化，讓家長與學生更放心。同時學生與家長可以透過每日菜色照片瀏覽，對午餐菜色更有感覺，不再是一張生冷的菜單。為提供民眾更便利的查詢功