

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)	
5/1	五	勞動節放假															
5/4	一	茄汁義大利貝殼麵	#鹽酥雞	芋泥包	有機青菜	*玉米濃湯		鮮奶	3.96	2.66	1.62	4		0.52	776	365	
5/5	二	有機海苔飯	花椰肉片	彩繪蒸蛋	有機青菜	大黃瓜魚丸湯	水果		3.60	2.71	1.47	3	1		687	84	
5/6	三	糙米燕麥飯	鮮蔬肉片	*扁蒲肉絲	有機青菜	雙丁西谷米	水果		4.22	2.17	1.62	3	1		694	91	
5/7	四	糙米飯	*咖哩雞	炒冬粉	有機青菜	冬瓜龍骨湯	水果		4.53	2.00	1.61	3	1		702	102	
5/8	五	燕麥飯	泰式檸檬魚	沙茶豆干	油菜	竹筍龍骨湯	水果		3.75	2.82	1.41	3	1		704	347	
5/11	一	糙米飯	#海苔魚丁	*絲瓜燴豆腐	有機青菜	鮮蔬湯	水果		3.99	2.64	1.52	4	1		755	275	
5/12	二	有機肉絲蛋炒飯+*瓜仔肉+有機青菜+*酸辣湯						水果		3.72	2.76	1.79	3	1		707	184
5/13	三	五穀飯	粉蒸肉	什錦豆芽	有機青菜	味噌鮮菇湯	水果		4.55	2.17	1.49	3	1		713	117	
5/14	四	燕麥飯	沙茶肉片	白花肉絲	有機青菜	紅豆燕麥湯		鮮奶	4.30	2.17	1.68	3		0.52	719	253	
5/15	五	糙米燕麥飯	三杯雞	香菇蒸蛋	地瓜葉	扁蒲龍骨湯	水果		3.60	2.46	1.47	3	1		669	118	
5/18	一	五穀飯	*咖哩豬	高麗什錦	有機青菜	綠豆湯	水果		4.86	2.17	1.49	3	1		735	131	
5/19	二	有機飯	#炸烏魚	肉絲豆芽	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果		3.60	2.13	1.60	4	1		692	147	
5/20	三	燕麥飯	鮮蔬燉雞	*家常豆腐	有機青菜	玉米蔬菜湯	水果		4.08	2.30	1.49	3	1		690	126	
5/21	四	糙米燕麥飯	沙茶雞丁	玉米炒蛋	有機青菜	蘿蔔龍骨湯	水果		3.98	2.30	1.50	3	1		684	142	
5/22	五	蒜香培根義大利麵	滷雞腿	玉兔包	空心菜	海芽龍骨湯		鮮奶	3.50	3.18	1.50	3		0.52	734	239	
5/25	一	燕麥飯	蔥爆肉片	焗烤花椰	有機青菜	紫菜蛋花湯	水果		3.60	2.03	1.80	3	1		644	108	
5/26	二	有機火腿蛋炒飯+滷翅小腿2支+有機青菜+綠豆地瓜湯							鮮奶	4.22	2.90	1.42	3		0.52	762	234
5/27	三	糙米飯	滷蛋什錦	海帶干絲	有機青菜	番茄蔬菜湯	水果		3.85	2.00	1.55	3	1		653	248	
5/28	四	五穀飯	#炸鯖魚	*什錦黃瓜	有機青菜	竹筍龍骨湯	水果		3.75	2.01	1.54	4	1		691	110	
5/29	五	糙米燕麥飯	泡菜年糕肉片	關東煮	蘿蔓	金針龍骨湯	水果	豆奶	4.62	2.89	1.43	3	1		771	124	

★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 177

☆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

☆5月27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、小番茄、鳳梨、木瓜、哈密瓜、葡萄等

☆本月份提供青菜種類為：黑葉白菜、空心菜、油江菜、小松菜、山菠菜、白莧菜等

★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



☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

認識友善福利蛋

友善飼養雞蛋認證由民間機構依農業部「雞蛋友善生產系統定義及指南」等規定認證。為推動校園動物保護及動物福利，臺北市政府每學期起補助學校午餐供應1次友善飼養雞蛋。

「友善福利蛋」（或稱動物福利蛋、動福蛋）是指母雞在符合動物福利規範的環境下所產出的雞蛋。與傳統將母雞關在狹小「格子籠」的飼養方式不同。雞蛋友善生產系統分為放牧、平飼及豐富化籠飼。友善飼養強調提供母雞充足的活動空間與展現自然行為的環境，例如設置棲架、巢箱及磨爪設施。讓母雞可以自由活動、探索環境、洗沙浴、攀爬棲架。

5月5日午餐中的彩繪蒸蛋，其中的雞蛋就是市府這學期補助的友善飼養雞蛋。請師生享用美味蒸蛋時，也同時關心動物保護與動物福利喔！（資料來源：臺北市學校營養教育網站）