



好鮮 營養午餐

文山國小 112年 8.9月
午餐菜單(幼兒園點心表)

日期	星期	早點心	午點心	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油質與堅果種子類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	魚肉蛋(大)
8/30	三	銀絲卷+麥茶	港式蘿蔔糕 蘿蔔糕/煎	3.5	0.8	0	0.5	1		388
8/31	四	蒲瓜瘦肉粥 蒲瓜,絞肉,雞蛋,紅蘿蔔/煮	奶皇包+鮮奶	3.5	0.5	0.5	0.5	1	1	528
9/1	五	水餃蛋花湯 水餃*2,雞蛋,高麗菜/煮	肉絲炒麵 豬肉,時蔬,麵條/炒	2.5	1	0.4	1	1		365
9/4	一	鮮肉包+豆漿	炒米粉 粗米粉,絞肉,高麗菜,紅蘿蔔,木耳,香菇絲	3.5	1.5	0.3	0.5	1		448
9/5	二	香菇雞茸粥 雞肉,高麗菜,香菇,玉米,雞蛋	芋頭牛奶西米露 芋頭,西米露,奶粉	2.3	1	0.4	0.5	1	0.5	404
9/6	三	慶生會蛋糕+麥茶	米苔目湯 米苔目,絞肉,韭菜,香菇絲/煮	2.4	0.4	0.3	0.5	1		288
9/7	四	遊龍鍋貼 鍋貼*3/煎	麵包+鮮奶	2.3	0.5	0.4	1.2	1	1	473
9/8	五	餛飩湯 餛飩,蔬菜/煮	蛋花雞絲麵 雞絲麵,蔬菜,肉絲/煮	3	0.6	0.4	0.5	1		348
9/11	一	芝麻包+麥茶	絲瓜蛋花麵線 絲瓜,麵線,肉絲,雞蛋/煮	3	1.5	0.6	0.2	1		407
9/12	二	玉米瘦肉粥 玉米粒,絞肉,雞蛋,白米	茶葉蛋+鮮奶	2	1.2	0.2	0.5	1	1	468
9/13	三	招牌炒飯 豬肉,時蔬,白飯/炒	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁/煮	2.3	1.5	0.3	0.5	1		364
9/14	四	豬肉餡餅+鮮奶 餡餅/煎	麵疙瘩湯 麵疙瘩,豬肉,高麗菜/煮	2.3	0.6	0.3	1	1	1	469
9/15	五	油豆腐細粉 油豆腐,冬粉,絞肉/煮	肉絲烏龍湯麵 烏龍麵,時蔬,豬肉,香菇/煮	2.5	0.5	0.4	1	1		328
9/18	一	高麗菜包+豆漿	關東煮 蘿蔔,玉米快,黑輪,貢丸/煮	2.2	0.5	0.6	0.2	1		276
9/19	二	炒板條 板條,絞肉,時蔬/炒	雞塊+鮮奶 雞塊/炸	2	1	0.3	1	1	1	478
9/20	三	白菜年糕 年糕,大白菜/煮	香菇肉絲麵 麵,香菇,肉絲,時蔬/煮	2.5	0.5	0.4	1	1		328
9/21	四	芋頭鹹粥 芋頭,絞肉/煮	玉米脆片+鮮奶	2.2	0.3	0.2	0.5	1	1	414
9/22	五	鮭魚炒飯 鮭魚,玉米,雞蛋/炒	茄汁義大利麵 蕃茄,絞肉,洋蔥/煮	2.5	0.8	0.4	1	1		350
9/23	六	蘿蔔糕湯 蘿蔔糕,香菇,時蔬/煮	冬瓜山粉圓 山粉圓,冬瓜糖	2.4	0.4	0.3	0.5	1		288
9/25	一	黑糖小饅頭+豆漿	肉羹湯 肉羹,大白菜,雞蛋,紅蘿蔔,木耳/煮	3	0.3	0.4	0.2	1		312
9/26	二	燙水餃 水餃*4/燙	玉米濃湯通心麵 通心麵,玉米粒,雞蛋,奶粉/煮	2.5	0.3	0.3	0.4	1	0.5	358
9/27	三	鹹稀飯 豬肉,菜脯,高麗菜,香菇/煮	梅粉地瓜薯條+冬瓜茶 地瓜,冬瓜塊,米苔目/炸,煮	2.5	0.2	0.3	0.5	1		280
9/28	四	炒麵 麵條,肉絲,高麗菜,香菇/炒	麵包+鮮奶	3	0.3	0.4	0.5	1	1	475
9/29	五	中秋節快樂!!								

***全面使用非基改黃豆製品及玉米 ***星期一提供產銷履歷蔬菜,星期二、星期四、星期五供應有機蔬菜

★本廠一律使用「國產生鮮肉品」,產地:台灣。

營養師:王愛惠、涂毓昇

電話:03-3701155#16