

松山群組111年8、9月學校午餐菜單

日	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂(份)	水果(份)	熱量(千卡)	
8/30	二	有機白米飯	咖哩肉	關東煮	有機空心菜	蝦香蔬菜湯		5.3	2.2	1.5	0.1	2.3		692	
8/31	三	麥片飯	避風塘雞丁	馬鈴薯燴蛋	蒜香蚵白菜	牛蒡玉米湯	水果	5.0	2.3	1.4		2.5	1.0	729	
1	四	胚芽飯	味噌肉燥	什錦炒年糕	有機小松菜	蘿蔔大骨湯		5.2	2.1	1.9		2.3		670	
2	五	燕麥飯	五香雞丁	彩繪花椰	蒜拌青江菜	洋蔥大骨湯	水果	4.7	2.0	1.9		2.3	1.0	690	
5	一	蔬食日：蔬菜炒飯+油腐燒鵝蛋+有機油江菜+味噌海芽湯							4.7	1.8	1.6		2.3		609
6	二	有機白米飯	香菇雞	洋蔥炒蛋	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯	水果	4.6	2.4	1.7		2.5	1.0	719	
7	三	小米飯	香酥肉丁	彩椒高麗	蒜味油菜	芋香西米露		5.5	2.0	1.6	0.1	2.6		702	
8	四	紫米飯	照燒肉片	玉米干丁	有機白莧菜	紫菜大骨湯	水果	4.5	2.2	1.8		2.3	1.0	689	
9	五	中 秋 節 補 假 一 天													
12	一	蕎麥飯	安東燉雞	柴魚蒸蛋	有機小白菜	番茄蔬菜湯	水果	4.8	2.6	1.4		2.0	1.0	717	
13	二	有機白米飯	古早味肉燥	小黃瓜丸片	有機味美菜	玉菜豆腐湯		4.6	2.6	1.7		2.3		664	
14	三	糙米飯	薑汁肉片	什錦麵輪	蒜香油菜	南瓜大骨湯	水果	4.9	2.1	1.8		2.3	1.0	703	
15	四	胚芽飯	海苔魚丁	白醬花椰	有機空心菜	蘿蔔大骨湯		5.1	2.0	1.6	0.1	2.5		674	
16	五	紫米飯	三杯雞	海味豆腐	蒜末青江菜	黃瓜大骨湯		5.3	2.2	1.4		2.3		680	
19	一	燕麥飯	檸香雞丁	什錦高麗菜	有機黑葉白菜	馬鈴薯濃湯	水果	5.0	2.1	1.6	0.1	2.3	1.0	721	
20	二	有機白米飯	孜然翅腿*2	南瓜燉菜	有機小松菜	蝦香白菜湯		5.0	2.0	1.5		2.5		648	
21	三	蔬菜拌麵+波隆那肉醬+雙色花椰+綠豆燕麥湯							4.0	2.0	1.8		2.3		579
22	四	糙米飯	椒鹽魚丁	紅蘿蔔炒蛋	有機荷葉白菜	鄉村蔬菜湯	水果	5.0	2.3	1.5		2.7	1.0	746	
23	五	雜糧飯	鐵板肉柳	黃芽干片	蒜香油菜	冬瓜大骨湯	豆漿	4.5	3.1	1.8		2.3		697	
26	一	胚芽飯	千金雞	玉菜炒蛋	有機白莧菜	蘿蔔大骨湯	牛奶	4.6	2.4	1.6	0.8	2.3		769	
27	二	有機白米飯	鮮蔬肉片	飄香滷味	有機油江菜	玉米洋蔥湯	水果	4.9	2.3	1.6		2.3	1.0	722	
28	三	燕麥飯	粉蒸肉	培根冬瓜	蒜味空心菜	青木瓜大骨湯		5.2	2.1	1.7		2.0		653	
29	四	麥片飯	香酥魚片	咖哩什錦	有機小白菜	海芽蛋花湯		4.8	2.2	1.3		2.5		645	
30	五	紅藜飯	匈牙利雞腿	黃瓜黑輪	蒜末青江菜	黃芽大骨湯	水果	4.8	2.0	1.7		2.3	1.0	691	

註：◆ 肉品原產地為臺灣。

◆ 午餐菜色含有麩質、甲殼類、芒果、花生、堅果、芝麻、大豆、奶、蛋、魚類等及其製品，不適合對其過敏食用。詳細食材明細、每週水果品項，請至松山國小學校午餐網公佈欄下載，避免誤食。

松山國小學校午餐網 <http://cfhsu.tw.class.urlifelinks.com/> 中央廚房委辦廠商：味安美食股份有限公司

校園食材登錄平台 <https://fatraceschool.k12ca.gov.tw/frontend/index.html>