

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆蛋肉蛋(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)	
5/3	一	糙米燕麥飯	馬鈴薯燒肉	沙茶冬粉	有機蔬菜	香菇大白菜湯	水果		4.17	2.23	1.50		3	1	692	243	
5/4	二	芝麻飯	#香酥魚片	青花肉絲	有機蔬菜	竹筍龍骨湯	水果		3.28	2.01	1.50		4	1	658	237	
5/5	三	燕麥飯	蜜汁豬肉	家常豆腐	有機蔬菜	扁蒲龍骨湯	水果		4.11	2.48	1.45		3	1	705	267	
5/6	四	茄汁義大利麵	滷翅小腿2隻	雞蛋小饅頭2顆	有機蔬菜	*玉米濃湯	水果		4.30	2.69	1.50		3	1	731	236	
5/7	五	糙米飯	花生海結燒雞	京醬豆干	空心菜	綠豆地瓜湯		鮮奶	4.19	2.38	1.50	0.81	3		766	334	
5/10	一	燕麥飯	客家鹹豬肉	彩繪蒸蛋	有機蔬菜	蕃茄蔬菜湯	水果		3.50	2.58	1.50		3	1	671	276	
5/11	二	香菇油飯+花椰肉片+有機蔬菜+冬瓜龍骨湯						水果		4.50	2.37	1.50		3	1	725	198
5/12	三	雜糧飯	照燒雞丁	玉米素雞	有機蔬菜	絲瓜麵線湯	水果		3.83	2.00	1.85		3	1	659	200	
5/13	四	糙米飯	#鹹酥雞	*黃瓜什錦	有機蔬菜	海根龍骨湯		鮮奶	3.83	2.48	1.52	0.81	4		794	356	
5/14	五	糙米燕麥飯	蔥燒鯛魚豆腐煲	什錦甜條	地瓜葉	筍香雞湯	水果		4.41	2.12	1.50		3	1	700	207	
5/17	一	糙米燕麥飯	#香酥魚柳	*冬瓜肉絲	有機蔬菜	味噌野菜湯	水果		3.83	2.44	1.65		4	1	732	216	
5/18	二	海苔飯	*咖哩雞	肉絲高麗	有機蔬菜	綠豆薏仁湯		鮮奶	4.11	2.16	1.51	0.81	3		744	368	
5/19	三	糙米飯	壽喜燒肉	海帶干絲	有機蔬菜	羅宋湯	水果		3.61	2.11	1.75		3	1	650	201	
5/20	四	雜糧飯	鮮筍燒肉	紅蔘蒸蛋	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯	水果		3.50	2.44	1.50		3	1	661	211	
5/21	五	日式炒烏龍麵	滷豬排	奶皇包1粒	芥藍菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.96	2.24	1.70		3	1	753	199	
5/24	一	白飯	*五香肉燥	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	冬菜粉絲湯		鮮奶	4.00	2.65	1.57	0.81	3		775	364	
5/25	二	主廚黃金蛋炒飯+滷雞腿+有機蔬菜+黃瓜龍骨湯						水果		3.50	3.27	1.55		3	1	724	195
5/26	三	糙米燕麥飯	法式香草雞	關東煮	有機蔬菜	*酸辣湯	水果		4.80	2.09	1.50		3	1	725	207	
5/27	四	燕麥飯	#香酥烏魚	*扁蒲肉絲	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯	水果		3.50	2.17	1.50		4	1	685	224	
5/28	五	雜糧飯	*椰香咖哩豬	螞蟻上樹	莧菜	青菜蛋花湯	水果		4.22	2.02	1.51		3	1	680	216	
5/31	一	糙米飯	什錦滷味	*絲瓜蛋豆腐	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果		4.01	2.00	1.50		3	1	663	252	

★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/0qaaG7>

鈣平均值 249.5

☆5月31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、鳳梨、木瓜、香蕉、哈密瓜、小蕃茄、火龍果、蘋果等

☆本月份提供青菜種類為：小白、油菜、青江、A菜、蘿蔓、地瓜葉、莧菜、空心菜等

★鮮奶請於當日午餐時間飲用完畢，不建議隔餐食用★打#菜色為油炸菜色、打*菜色為勾芡菜色

☆若班級菜量不足時，可到備品區補充，並請反應給廚房工作人員

★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

認識學校營養午餐

現代社會父母工作忙碌無法每天幫孩子準備午餐，所以學校營養午餐因應而生。除了遵照教育部午餐基準，學校午餐菜單設計時會考量：

1. 每週主食以全穀根莖類1/3比例供應，提供孩子充足維生素與礦物質、膳食纖維，同時防止蛀牙、預防口臭、避免便秘、減少肥胖。
 2. 主菜由認證標章台灣國產雞、豬、魚輪流供應；四天有機青菜一天認證標章綠色青菜；孩子喜愛的蒸蛋、甜湯輪流供應。
 3. 豆製品以非基因改造豆製品供應；水果以國產在地當季盛產為主，減少碳足跡，達到環保節能減碳。
 4. 鈣質豐富的食材供應，幫助成長中的孩子得到足夠鈣質，幫助孩子長高。
 5. 使用加碘鹽，幫助孩子腦部發育；調味品皆使用市售知名大廠品牌；烹煮時以食物原本味道為主，避免使用太多調味料增加孩子身體負擔。減少油炸與勾芡菜色供應，避免熱量攝取過多讓孩子變胖。
- 小朋友如果有喜愛的菜色，可以反應給老師、營養師，在廚房能製作的前提下，儘可能滿足大家的需求喔！