



武林餐廚

服務電話：02-2686-8584

營養師：羅穎
(營養字第009836號)

108年8.9月菜單

武林國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量	
8/30	五	胚芽飯	沙茶肉片	三蔬燴黃瓜	產銷菜	蔥香海芽湯		4.8	2.4	1.9	2.4	0	0	672	
		白米、胚芽米	豬肉、洋蔥、綠豆芽	大黃瓜、紅蘿蔔、玉米、肉片		海帶芽、大骨									
9/2	一	白米飯	香菇瓜仔雞	開陽白菜	產銷菜	榨菜肉絲粉絲湯		4.7	2.8	1.9	2.5	0	0	699	
		白米	雞肉、花瓜、香菇、干丁	大白菜、紅蘿蔔、蝦米、肉絲		榨菜、豬肉、冬粉、黃豆芽									
9/3	二	紅豆糙米飯	茄汁燉肉	洋蔥炒蛋	有機菜	黃瓜木耳湯	水果	5	2.7	1.5	2.5	1	0	763	
		白米、糙米、紅豆	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、番茄糊	洋蔥、洗選蛋		大黃瓜、木耳									
9/4	三	肉絲蛋炒飯	蔥燒雞	枸杞高麗菜	產銷菜	玉米段湯	豆漿	5	3.1	1.8	2.5	0	0	740	
		白米、豬肉、蛋、三色豆、洋蔥	雞肉、白蘿蔔、青蔥	高麗菜、紅椒、肉絲、枸杞		玉米段、大骨									
9/5	四	糙米飯	椒鹽魚丁	咖哩洋芋	有機菜	鮮筍大骨湯	水果	5	3.3	1.5	2.7	1	0	817	
		白米、糙米	水鯊魚肉、豆干	洋芋、紅蘿蔔、洋蔥、絞肉		竹筍、大骨									
9/6	五	地瓜飯	三杯雞	蟹絲花菜	產銷菜	絲瓜蛋花湯		4.8	2.4	2	2.5	0	0	679	
		白米、地瓜	雞肉、紅蘿蔔、杏鮑菇	青花菜、木耳、蟹絲		絲瓜、蛋									
9/9	一	白米飯	黑胡椒肉片	小瓜甜條	產銷菜	冬瓜排骨湯		4.7	2.2	2	2.4	0	0	652	
		白米	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔、綠豆芽	小黃瓜、紅蘿蔔、甜不辣、肉片		冬瓜、排骨									
9/10	二	芝麻飯	宮保雞丁	塔香海茸	有機菜	柴魚蘿蔔湯	水果	4.7	2.3	1.8	2.4	1	0	715	
		白米、芝麻	雞肉、豆干丁、洋蔥、花生	海茸、肉絲、脆筍、九層塔		白蘿蔔、柴魚									
9/11	三	紅醬義大利麵	香酥豬排	什錦炒菇	產銷菜	玉米濃湯	牛奶	5.1	2.6	1.8	2.7	0	0.8	839	
		麵、豬肉、洋蔥、三色豆	里肌大排	綠豆芽、金針菇、鮑魚菇、肉絲、韭菜		玉米、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥									
9/12	四	糙米飯	滷翅小腿*2	香菇蒸蛋	有機菜	白菜肉絲湯	水果	4.5	2.8	1.1	2.5	1	0	725	
		白米、糙米	雞翅腿	蛋、香菇		大白菜、豬肉									
9/13	五	中秋節													
9/16	一	白米飯	黃金柳葉魚*3	麻婆豆腐	產銷菜	肉骨茶湯		4.8	2.5	1.5	2.7	0	0	683	
		白米	柳葉魚	豆腐、豬肉、洋蔥、青蔥		高麗菜、金針菇、排骨丁									
9/17	二	薏仁飯	照燒雞腿排	蛋酥白菜	有機菜	酸辣湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.5	1	0	708	
		白米、小薏仁	生鮮雞腿排	大白菜、蛋、紅蘿蔔		豆腐、金針菇、竹筍、木耳									
9/18	三	夏威夷炒飯	壽喜燒豬	關東煮	產銷菜	蒲瓜大骨湯	1-3年級豆漿	4.7	3	2.5	2.3	0	0	720	
		白米、蛋、三色豆、洋蔥、鳳梨	豬肉、洋蔥、紅蘿蔔	白蘿蔔、油豆腐、海帶結、魚丸		扁蒲、大骨									
9/19	四	糙米飯	麻油雞	百菇絲瓜	有機菜	羅宋湯	水果	5	2.2	2	2.5	1	0	738	
		白米、糙米	雞肉、高麗菜、豬血糕	絲瓜、金針菇、杏鮑菇、肉絲		蕃茄、洋芋、洋蔥									
9/20	五	南瓜飯	咖哩燉豬	雙色花菜	產銷菜	黃芽肉絲湯		4.8	2.3	1.9	2.3	0	0	660	
		白米、南瓜	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	白花菜、青花菜、肉片		黃豆芽、豬肉									
9/23	一	白米飯	沙茶魚丁	玉米高麗菜	產銷菜	紫菜蛋花湯		4.7	3.2	1.4	2.5	0	0	717	
		白米	魚丁、油豆腐丁、洋蔥	高麗菜、玉米、絞肉		紫菜、蛋									
9/24	二	紫米飯	馬鈴薯燉肉	泡菜鮮蔬	有機菜	竹筍雞湯	水果	4.9	2.3	1.8	2.5	1	0	733	
		白米、紫米	豬肉、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥	大白菜、洋蔥、泡菜、肉片		竹筍、雞肉									
9/25	三	炒烏龍麵	傳統滷雞腿	西芹什錦	產銷菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.9	2.5	1.8	2.4	0	0.8	804	
		麵、綠豆芽、洋蔥、木耳、魚板	雞腿	肉絲、紅蘿蔔、西洋芹		豆腐									
9/26	四	糙米飯	塔香打拋豬	海帶干絲	有機菜	蘿蔔丸片湯	水果	4.8	2.3	1.7	2.3	1	0	715	
		白米、糙米	豬肉、洋蔥、番茄、豆薯、九層塔	海帶絲、干絲、芹菜、肉絲		白蘿蔔、貢丸									
9/27	五	玉米飯	酥炸雞翅	鮮炒扁蒲	產銷菜	百菇白菜湯		4.7	2.3	1.8	2.8	0	0	673	
		白米、玉米	三節翅	扁蒲、紅蘿蔔、木耳、肉片		香菇、金針菇、大白菜									
9/30	一	白米飯	鐵板肉柳	田園四蔬	產銷菜	蕃茄蔬菜湯		4.9	2.1	2.1	2.5	0	0	666	
		白米	豬肉、洋蔥、綠豆芽、蔥	毛豆仁、紅蘿蔔、玉米、杏鮑菇、絞肉		蕃茄、高麗菜、西芹									
主菜食材分析(次/月)					加工食品分析(次/月)										
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	麵豆類	其他	油炸品	*本營養午餐含有花生類、牛奶類、蛋類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類、大豆類及魚類製品，不適合對其過敏體質者食用。						
3	9	9	20	1	4	0	0	4							



日期	星期	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂堅果種子	水果	乳品	熱量
8/30	五	胚芽飯	沙茶豆干	三蔬燴黃瓜	梅香南瓜	產銷菜	薑絲海芽湯		5.5	2.3	1.9	2.4	0	0	713
		白米、胚芽米	豆干、杏鮑菇、綠豆芽	大黃瓜、紅蘿蔔、玉米、豆包	南瓜、紅棗、梅子	海帶芽、薑絲									
9/2	一	白米飯	香菇瓜仔豆干	麵筋白菜	鮑菇白玉	產銷菜	榨菜粉絲湯		4.7	2.3	2.3	2.2	0	0	658
		白米	花瓜、香菇、豆干	大白菜、紅蘿蔔、麵筋、金針菇	白蘿蔔、杏鮑菇、玉米粒、芹菜	榨菜、冬粉									
9/3	二	紅豆糙米飯	茄汁豆包	什錦菇燒	三色豆腐	有機菜	黃瓜木耳湯	水果	5	2.6	1.6	2.5	1	0	758
		白米、糙米、紅豆	豆包、洋芋、紅蘿蔔、番茄糊	杏鮑菇、金針菇、香菇、毛豆	豆腐、三色豆、筍片	大黃瓜、木耳									
9/4	三	鮮蔬蛋炒飯	茄腸堡	蜜汁豆干	枸杞高麗菜	產銷菜	玉米段湯	豆漿	5	3.1	1.8	2.5	0	0	740
		白米、素火腿、蛋、三色豆	麵腸、紅蘿蔔、茄子、九層塔	豆干、白芝麻	高麗菜、紅椒、芹菜、枸杞	玉米段									
9/5	四	糙米飯	炸鮮蔬	咖哩洋芋	薑燒冬瓜	有機菜	鮮筍薑絲湯	水果	5	2.5	2	2.7	1	0	769
		白米、糙米	豆干、四季豆、南瓜、秀珍菇	洋芋、紅蘿蔔、豆腸	冬瓜、薑	竹筍、薑									
9/6	五	地瓜飯	三杯油豆腐	玉米花椰	豆豉苦瓜	產銷菜	絲瓜蛋花湯		4.3	2.4	2.6	2.3	0	0	650
		白米、地瓜	油豆腐、紅椒、薑、九層塔	青花菜、玉米、豆包絲	苦瓜、豆豉	絲瓜、蛋									
9/9	一	白米飯	素蜜汁燒	黃芽干絲	小瓜花生	產銷菜	冬瓜枸杞湯		4.7	2.2	2.5	2.5	0	0	669
		白米	麵腸、青椒、白芝麻	豆干、黃豆芽、木耳	小黃瓜、紅蘿蔔、花生	冬瓜、枸杞									
9/10	二	芝麻飯	宮保素雞	塔香海茸	干絲敏豆	有機菜	味噌蘿蔔湯	水果	5.3	2.3	1.8	2.4	1	0	757
		白米、芝麻	素雞、洋芋、紅蘿蔔、花生	海茸、筍絲、干絲、九層塔	四季豆、豆干	白蘿蔔、味噌									
9/11	三	紅醬義大利麵	醬香花干	什錦炒菇	醋溜高麗菜	產銷菜	玉米濃湯	牛奶	5.1	2.5	2.4	2.5	0	0.8	837
		麵、豆干、三色豆、玉米	蘭花干、海帶結、香菇	豆包、金針菇、鮑魚菇、綠豆芽	高麗菜、芹菜、油片絲、香菇	玉米、洋芋、紅蘿蔔									
9/12	四	糙米飯	香椿油豆腐	香菇蒸蛋	香根洋芋	有機菜	白菜菇菇湯	水果	5	2.7	1.3	2.2	1	0	744
		白米、糙米	三角油豆腐	蛋、香菇	洋芋、紅椒、黃椒、香菜	大白菜、秀珍菇									
9/13	五	中秋節													
9/16	一	白米飯	四季干條	麻婆豆腐	金瓜粉絲煲	產銷菜	肉骨茶湯		4.9	2.5	1.8	2.4	0	0	684
		白米	豆干、四季豆	豆腐、三色豆、杏鮑菇	南瓜、冬粉、素火腿、大白菜	高麗菜、金針菇									
9/17	二	薏仁飯	麵輪燒冬瓜	蛋酥白菜	沙茶海絲	有機菜	酸辣湯	水果	4.5	2.5	2	2.5	1	0	725
		白米、小薏仁	冬瓜、麵輪、香菇	大白菜、蛋、紅蘿蔔	海帶絲、西洋芹、豆干絲	豆腐、金針菇、竹筍、木耳									
9/18	三	夏威夷炒飯	素壽喜燒	關東煮	彩繪豆薯	產銷菜	薑絲蒲瓜湯	1-3年級豆漿	4.8	3	2.7	2.3	0	0	732
		白米、素火腿、蛋、三色豆、鳳梨	豆包、大白菜、紅蘿蔔	白蘿蔔、油豆腐、海帶結、素丸子	豆薯、紅蘿蔔、玉米筍、木耳	扁蒲、薑絲									
9/19	四	糙米飯	麻油素腰花	雪菜干丁	百菇絲瓜	有機菜	羅宋湯	水果	5	2.4	2.3	2.5	1	0	760
		白米、糙米	素腰花、高麗菜、素紫米糕	豆干、雪菜、毛豆、花生	絲瓜、金針菇、杏鮑菇	蕃茄、洋芋、高麗菜									
9/20	五	南瓜飯	咖哩豆腐	木須油條	雙色花菜	產銷菜	黃芽湯		4.6	2.3	2.3	2.3	0	0	656
		白米、南瓜	豆腐、洋芋、紅蘿蔔	豆包、毛豆、油條、木耳	白花菜、青花菜、草菇	黃豆芽、香菇									
9/23	一	白米飯	樹子素魚	玉米高麗菜	香菇麵輪	產銷菜	紫菜蛋花湯		4.7	2.7	1.6	2.5	0	0	684
		白米	素魚排、甘樹子	高麗菜、玉米、豆皮	麵輪、香菇、花生	紫菜、蛋									
9/24	二	紫米飯	彩椒油腐	西芹什錦	泡菜鮮蔬	有機菜	竹筍香菇湯	水果	4.9	2.5	2.2	2.3	1	0	749
		白米、紫米	油豆腐、紅椒、黃椒	豆干、紅蘿蔔、西洋芹	大白菜、泡菜、杏鮑菇	竹筍、香菇									
9/25	三	炒烏龍麵	紅燒豆包	酸菜麵腸	黃瓜金菇	產銷菜	味噌豆腐湯	優酪乳	4.9	2.5	2.2	2.4	0	0.8	814
		麵、綠豆芽、木耳、素魚板	豆包、金針菇、青椒、紅椒	麵腸、酸菜	大黃瓜、金針菇、木耳	豆腐、味噌									
9/26	四	糙米飯	塔香打拋干丁	海帶干絲	青蔬寬粉	有機菜	蘿蔔丸片湯	水果	5	2.3	2	2.3	1	0	736
		白米、糙米	豆干、豆薯、番茄、九層塔	海帶絲、干絲、芹菜	寬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳	白蘿蔔、素丸子									
9/27	五	玉米飯	炸素蚵	彩椒麵腸	鮮炒扁蒲	產銷菜	百菇白菜湯		4.5	2.3	2	2.8	0	0	664
		白米、玉米	素蚵仔酥、地瓜	麵腸、彩椒、芹菜	扁蒲、紅蘿蔔、木耳	香菇、金針菇、大白菜									
9/30	一	白米飯	鐵板干片	海結雙拼	田園四蔬	產銷菜	蕃茄蔬菜湯		4.9	2.2	2	2.3	0	0	662
		白米	豆干、綠豆芽、香菇	麵腸、海帶結、白蘿蔔	毛豆仁、紅蘿蔔、玉米、杏鮑菇	蕃茄、高麗菜、西芹									
主菜食材分析(次/月)			加工食品分析(次/月)												
魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	魚肉蛋類	麵豆類	其他	油炸品	*本營養午餐含有花生類、蛋類、堅果類、芝麻類、含麩質之穀物類、大豆類及魚類製品，不適合對其過敏體質者食用。						
0	0	0	17	4	0	4	0	3							