

臺北市大湖國民小學
115年2月份 學校午餐菜單(素)

編號	日期	星期	主食	副食				湯	水果	全穀根莖類 (份)	豆魚肉類 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	乳品 (份)	**每份配 菜山椒類 (份)	熱量 (kcal)	鈉 (mg)	鈣 (mg)
1	2/23	一	麥片飯	蘿蔔燒麵輪	玉米蒸蛋	有機黑蠔菇炒高麗	有機菠菜	海芽豆腐湯	水果	4.0	2.0	1.9	1.0	0.0	2.6	638	800	143
2	2/24	二	胚芽有機米飯	酥炸豆腐	山藥燴時蔬	小瓜干片	有機蘿蔓萵苣	味噌芽菜湯	乳品	4.0	2.4	1.5	0.0	0.8	2.5	730	800	168
3	2/25	三	紫米飯	京醬麵腸	四季豆炒南瓜	紅燒大溪豆干	青江菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.0	2.6	1.7	1.0	0.0	2.7	684	800	201
4	2/26	四	特餐:鮮蔬燴鍋湯麵	長素鵝	清拌紫茄	洋芋干片	有機廣島菜	/	水果	4.0	2.5	1.4	1.0	0.0	2.5	660	800	185
5	2/27	五	二二八紀念日補假															

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

【營養園地】吃早餐的好處