

臺北市文山區博嘉實小午餐菜單 114年05月 School Lunch Menu

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	每週平均營養量
 本校午餐使用臺灣國產CAS認證肉品！	<教育局補助有機食材： *每週星期一、二、四供應有機青菜 *每月補助1次有機菇，5/13供應有機黑蠔菇 *每學期一次友善飼養雞蛋：5/20供應		1	2	熱量 710kcal
			糙米飯 鹹酥虱目魚柳 狀元滷味 有機青菜 冬瓜肉片湯 校園食品優酪乳	紅藜麥飯 玉米蒸肉餅 紅燒皮絲 青菜 瓜仔雞湯 水果	五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.2份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
5	6	7	8	9	平均熱量 731kcal
有機米 蔥燒肉片 焗烤蕃茄肉末豆腐 有機青菜 薑絲黃瓜雞湯 水果	麵食特餐： 台式麻醬麵 炸滷雞腿 有機青菜 海芽豆腐味噌湯 校園食品鮮奶	飯食特餐： 香腸煲仔飯 豆豉小排 青菜 白菜肉羹湯 水果	糙米飯 玉米奶油雞 烤豆腐*2 有機青菜 筍片香菇湯 校園食品優酪乳	糙米飯 豆酥蒸魚 敏豆炒蛋 青菜 仙草芋圓湯 水果	五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.5份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
12	13	14	15	16	平均熱量 741kcal
糙米飯 三杯雞 鮪魚煮馬鈴薯 有機青菜 田園蔬菜湯 水果	有機米 紅糟黑蠔菇滷肉 金菇洋蔥炒蛋 有機青菜 海芽豆腐味噌湯 校園食品鮮奶	飯食特餐： 豬肉炒烏龍麵 照燒排骨 青菜 紫菜魚丸湯 水果	雜糧飯 椒麻雞 蛋酥絲瓜 有機青菜 蘿蔔肉片湯 校園食品優酪乳	糙米飯 台式泡菜肉片 蔥燒油豆腐 青菜 什錦黃瓜湯 水果	五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.6份 蔬菜類 1.7份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
19	20	21	22	23	平均熱量 731kcal
糙米飯 宮保雞丁(有花生) 黑糖豆干 有機青菜 檸檬愛玉湯 水果	有機米 椰汁魚丁 滷蛋*1(友善蛋) 有機青菜 刺瓜肉片湯 校園食品鮮奶	麵食特餐： 榨菜肉燥拌麵 鵪鶉蛋紅燒肉 青菜 羅宋湯 水果	地瓜糙米飯 豆乳烤翅小腿*2 筍白筍炒肉片 有機青菜 蘿蔔玉米湯 校園食品優酪乳	小米飯 糖醋排骨 香芹拌干絲 青菜 紫菜蛋花湯 水果	五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.5份 蔬菜類 1.6份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份
26	27	28	29	30	平均熱量 740kcal
有機米 魚香肉絲 黃瓜魷魚 有機青菜 南瓜蛋花湯 水果	蔬食日特餐： 什錦素炒拉麵 香滷豆腐 有機青菜 素玉米濃湯 校園食品豆漿	油飯套餐： 美味油飯 香滷雞排 青菜 酸辣湯 水果	糙米飯 香酥魚 蕃茄炒蛋 有機青菜 海芽豆腐味噌湯 校園食品優酪乳	5/31為端午節 補放假一日 	五穀根莖類 4.5份 蛋豆魚肉類 2.6份 蔬菜類 1.5份 水果類 1.0份 奶類 1.0份 油脂類 2.5份

NewsMarket



認識黑蠔菇

1. 又名黑美人菇，是新品種的菇類，外表長得和杏鮑菇有點像，據說口感Q嫩細緻，菇帽鮮甜，介於杏鮑菇和松茸之間，有菇界霜降肉的稱號。
2. 含有膳食纖維、多醣體和蛋白質，可以幫助腸道蠕動、改善便秘、降低身體膽固醇含量。

友善飼養雞蛋特點：

本次友善蛋來源牧場雞隻採室內平面飼養，母雞可在室內自由活動、覓食，並設置有產蛋箱供產蛋，以及多層棲架來滿足雞隻在高處歇息的本能。

