

臺北市南湖國民小學  
113年3月份 學校午餐菜單

★本廚房一律使用國內  
CAS在地豬肉食材

編號	日期	星期	主食	副食		湯	水果	全穀	豆魚	蔬	水	乳	果	熱	鈉	鈣	
								根莖類	蛋肉類	菜	果	品	油	量			
								(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(kcal)	(mg)	(mg)	
1	3/1	五	蔬食特餐: 菜瓜子鮮蔬炒飯	洋芋炒蛋	韓式炒年糕	青江菜	味噌蘿蔔湯	水果	4.3	2.0	2.2	1.0	0.0	2	641	750	215
菜瓜子鮮蔬炒飯含有「菜瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
2	3/4	一	芝麻飯	咖哩燉肉	有機菇燴冬瓜	有機苜荳白菜	金茸三絲湯	乳品	4.0	2.0	2.3	0.0	0.8	2	698	800	378
3	3/5	二	特餐: 味噌烏龍麵	蜜汁雞腿*1	番茄豆腐蛋	有機小松菜		水果	4.0	2.5	1.5	1.0	0.0	2	640	800	205
蜜汁雞腿含有「芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																	
4	3/6	三	雜糧飯	打拋豬	大瓜甜條	莪白菜	黃芽豆腐湯	水果	4.0	2.3	1.7	1.0	0.0	2	630	985	222
5	3/7	四	小米飯	義式風味雞	玉米蘿蔔魚丸	有機黑葉白菜	紫菜蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	0.0	2	618	755	215
6	3/8	五	胚芽飯	蠔香肉片	白菜滷	油菜	薑味冬瓜湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	785	245
白菜滷含有「蝦皮」，不適合對其過敏體質者食用																	
7	3/11	一	特餐: 高麗菜粥	香滷腿排*1	豆芽炒肉絲	有機廣島菜	豆沙包*1	水果	4.0	2.5	1.6	1.0	0.0	2	643	800	215
8	3/12	二	蕎麥 有機米飯	京醬肉片	香菇炒冬瓜	有機福山萵苣	大滷湯	水果/ 蔬食豆漿	4.0	2.5	2.0	1.0	0.0	2	653	700	298
9	3/13	三	紫米飯	三杯雞	白菜燒豆腐	青江菜	黃瓜蛋花湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	788	268
10	3/14	四	雜糧飯	黑胡椒豬柳	古早味蒸蛋	有機小白菜	味噌海芽蔬菜湯	水果	4.0	2.3	1.5	1.0	0.0	2	625	765	234
11	3/15	五	胚芽飯	香酥魚排*1	泡菜炒年糕	莪白菜	蘿蔔雞骨湯	乳品	4.2	2.5	1.8	0.0	0.8	2.5	759	745	215
香酥魚排含有「菜瓜子」，不適合對其過敏體質者食用																	
12	3/18	一	麥片飯	蔥爆肉絲	油片花椰	有機山萵蒿	酸辣湯	水果	4.0	2.0	2.1	1.0	0.0	2	618	788	218
13	3/19	二	芝麻 有機米飯	咖哩雞	麻油時蔬	有機小松菜	綠豆地瓜甜湯	水果	4.5	2.5	1.5	1.0	0.0	2	675	800	233
14	3/20	三	燕麥飯	番薯燉肉	蛋酥黃瓜麵線	青江菜	紫菜蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.8	1.0	0.0	2	624	765	245
15	3/21	四	小米飯	魚丁粉絲煲	堅果玉米肉末	有機黑葉白菜	三絲湯	乳品	4.2	2.3	1.7	0.0	0.8	2	719	754	335
堅果玉米肉末含有「腰果」，不適合對其過敏體質者食用																	
16	3/22	五	特餐: 大滷麵	酥炸雞翅*1	關東煮	油菜		水果	4.0	2.5	2.4	1.0	0.0	2.5	685	733	205
17	3/25	一	地瓜飯	紅燒排骨	芋香白菜滷	有機味美菜	番茄黃芽蛋花湯	水果	4.2	2.0	1.6	1.0	0.0	2	619	800	235
芋香白菜滷含有「芋頭」，不適合對其過敏體質者食用																	
18	3/26	二	紫米 有機米飯	香滷腿排*1	高麗菜燒豆腐	有機苜荳白菜	冬瓜小魚湯	乳品	4.0	2.5	1.5	0.0	0.8	2	715	800	398
19	3/27	三	蔬食日: 香鬆飯	玉米蒸蛋	香滷雙味	莪白菜	豆腐羹湯	水果	4.0	2.0	1.5	1.0	0.0	2	603	755	278
20	3/28	四	特餐: 肉絲蛋炒飯	蜜汁豬排*1	小瓜甜不辣	有機菠菜	四神大骨湯	水果	4.2	2.5	1.6	1.0	0.0	2	657	800	245
蜜汁豬排含有「白芝麻」，不適合對其過敏體質者食用																	
21	3/29	五	燕麥飯	麻油雞	螞蟻上樹	青江菜	味噌海芽湯	水果	4.5	2.0	1.6	1.0	0.0	2	640	753	215

※菜單內容請上『校園食材登錄平臺』網頁查詢

※本廚房烹調時會使用柴魚片、蝦皮，不適合對其過敏體質者食用

年級	四聯單金額		月繳餐費金額			
	2月	3月	4月	5月	6月	
低年級	1140元	120元	240元	300元	240元	
中年級	3300元	420元	720元	780元	660元	
五年級	4440元	540元	1020元	900元	900元	
六年級	3900元	540元	900元	900元	480元	

※ 學校午餐採自由參加，每餐計費60元，家長可自選繳費方式。期末再按全學期用餐天數核算餐費多退少補。

南湖國小113年3月份學校午餐訂餐回條	南湖國小113年3月份學校午餐餐費收據
年級： 年 班 號 姓名：	茲收到 年 班 號 姓名：
月繳費用：□900元□1020元□720元□240元	月繳費用：□900元□1020元□720元□240元
(六年級)(五年級)(中年級)(低年級)	(六年級)(五年級)(中年級)(低年級)
繳費期限：113年3月5日	繳費日期：113年3月5日
家長簽章處：	導師簽章處：