



坪林國小每週菜單

健康的
孩子
最閃亮!♥

營養讓
學習更有力!♥

健康飲食・均衡營養



多吃蔬果
身體棒棒♥

天天吃營養
開心上學去!😊



健康
從美味開始
♥

新北市坪林國小 115學年度上學期 第3週餐點菜單			
日期	晨間營養早餐	健康機能午餐(主食/主菜/配菜/湯品)	餐後維他命
9/14 Mon	鮮乳 菠蘿奶酥	五穀飯 下飯醬燒雞 鮮菇白菜 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯	精選飲品
9/15 Tue	什錦鮮味粥	五穀飯 麻油肉片 玉米筍炒杏鮑菇 有機蔬菜 馬鈴薯排骨湯	季節水果
9/16 Wed	鮮乳 醬燒大肉包 鮮奶饅頭	雙寶麵線 有機蔬菜	精選飲品
9/17 Thu	蘿蔔糕湯	五穀飯 炸豬排 糖醋豆包 有機蔬菜 蛤蜊湯	季節水果
9/18 Fri	統一鮮乳 香菇高麗菜包 紅豆包	五穀飯 蒜香豬肉炒豆片 螞蟥上樹 有機蔬菜 海帶結排骨湯	季節水果
★ 小小尖兵把餐光，惜食行動最風光。			
★ 菜色中可能含有衛福部公告之11種過敏原（芒果、花生、蛋、甲殼類、堅果類、牛奶及羊奶、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等）。如果你的身體對這些食物會有警報反應，請一定要避開，保護自己的安全。			
★本食譜僅供參考。			
2026/9/14			



吃得健康
快樂成長♥

新鮮食材
營養滿分



健康的
今天
更棒的明天
♥

良好的飲食 讓每一天更美好♥