

## 新北市新店區中正國小 109年2.3月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全數總 份數(份)	原菜單 內(份)	原菜單 (份)	水果 (份)	海帶及 菜類 (份)	數量(大卡)	
2/24	一	寒假													
2/25	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	起司燒素雞 <small>素雞+花椰菜+毛豆仁+乳酪絲</small>	珍菇海根 <small>海帶根+金針菇</small>	洋芋咖哩 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩</small>	產銷履歷蚵白菜	綠豆粉圓湯 <small>綠豆+粉圓</small>	水果	5.3	2.0	1.5	1.0	2.3	722.0	
2/26	三	夏威夷炒飯 <small>白米+玉米粒+素肉絲+鳳梨</small>	素鱈魚排*1 <small>素鱈魚排</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+毛豆仁</small>		產銷履歷菠菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌+薑絲+高麗菜</small>		4.0	2.3	1.2	0.0	2.8	608.5	
2/27	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	南瓜燉豆包 <small>豆包+南瓜+毛豆仁</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+玉米+蒟蒻小卷</small>	泰式寬粉 <small>寬粉+九層塔+豆芽菜+檸檬汁</small>	產銷履歷油菜	白菜三絲湯 <small>大白菜+紅蘿蔔+金針菇+木耳</small>	水果	4.9	2.2	1.4	1.0	2.5	715.5	
2/28	五	和平紀念日放假一日													
3/2	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	壽喜燒豆腸 <small>豆腸+鮮菇+彩椒</small>	炒雙芽 <small>綠豆芽+黃豆芽+木耳</small>	香滷黑干 <small>大滾干+紅蘿蔔+青豆仁</small>	產銷履歷蚵白菜	麵線羹湯 <small>紅麵線+大白菜+木耳</small>		5.0	2.5	1.3	0.0	2.4	678.0	
3/3	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	砂鍋凍腐 <small>凍豆腐+杏鮑菇+大白菜</small>	山藥炒蛋 <small>雞蛋+紫山藥+白山藥</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇+素紫米飯+麻油</small>	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	水果	5.1	2.8	1.4	1.0	2.5	774.5	
3/4	三	什錦炒麵 <small>烏龍麵+肉絲+香菇+小白菜</small>	照燒滷素排*1 <small>素雞排</small>	彩椒花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>		產銷履歷菠菜	摩摩喳喳 <small>紅豆+芋頭+西谷米+紫米+粉圓+椰漿粉</small>		5.0	2.0	1.4	0.0	2.4	643.0	
3/5	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	泰式打拋干丁 <small>干丁+香菇+九層塔+香茅+檸檬汁</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+木耳</small>	竹筒滷海結 <small>海帶結+香竹腸</small>	產銷履歷小白菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>	水果	4.5	2.0	1.7	1.0	2.5	680.0	
3/6	五	白飯 <small>白米</small>	宮保豆干 <small>四分干+素雞+杏鮑菇+乾辣椒+花生</small>	彩蔬三寶 <small>玉米粒+白蘿蔔+青豆仁+彩椒+黑胡椒</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬粉+高麗菜+木耳+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+雞蛋+薑絲</small>		4.7	2.5	1.3	0.0	2.5	661.5	
3/9	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	香滷蘭花干 <small>蘭花干+白蘿蔔+麵筋</small>	孜香洋芋 <small>馬鈴薯+鮑魚菇+彩椒</small>	水蓮干片 <small>豆干+水蓮+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青江菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌</small>		4.9	2.4	1.4	0.0	2.5	670.5	
3/10	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	鹹冬瓜燒豆腸 <small>豆腸+冬瓜+鹹冬瓜+薑絲</small>	什錦花椰 <small>青花菜+白花菜+香菇</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+玉米粒+紅蘿蔔+青豆仁</small>	有機青松菜	羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯+西洋芹</small>	水果	4.6	2.5	1.8	1.0	2.3	718.0	
3/11	三	堅果鮮菇炒飯 <small>鮮菇+鮮菇+玉米粒+紅蘿蔔+香菇+糙米</small>	★香酥素雞翅*1 <small>素雞翅</small>	南瓜滑蛋 <small>雞蛋+南瓜</small>		產銷履歷小白菜	白菜肉羹湯 <small>大白菜+素肉羹+木耳+紅蘿蔔</small>		4.8	2.6	1.2	0.0	2.8	687.0	
3/12	四	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	薑汁燒豆包 <small>豆包+鮮菇+彩椒+薑</small>	鮮蔬蘿蔔糕 <small>大白菜+蘿蔔糕+木耳+紅蘿蔔</small>	菜脯炒百頁 <small>百頁豆腐+菜脯+小黃瓜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油麥菜	紅豆雪蓮子湯 <small>紅豆+鴨嘴豆</small>	水果	5.3	2.3	1.5	1.0	2.9	771.5	
3/13	五	白飯 <small>白米</small>	坦都里油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+孜然粉</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔+木耳</small>	塔香海草 <small>海草+九層塔</small>	產銷履歷菠菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+肉骨茶+鮑魚干</small>		5.0	2.2	1.7	0.0	2.4	665.5	
3/16	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	義式燉豆包 <small>豆包+秀珍菇+彩椒</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳</small>	麻醬干丁 <small>干丁+紅蘿蔔+玉米粒+毛豆仁+芝麻醬</small>	產銷履歷油菜	蘿蔔素丸湯 <small>白蘿蔔+小清丸</small>		5.0	2.5	1.4	0.0	2.7	694.0	
3/17	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	素棒棒腿*2 <small>素棒棒腿</small>	海芽炒蛋 <small>雞蛋+海帶芽+薑絲</small>	芹香甜條 <small>素甜不辣+紅蘿蔔+芹菜+小黃瓜</small>	有機荷葉白菜	冬瓜鮮菇湯 <small>冬瓜+鮮菇+薑絲</small>	水果	4.7	2.6	1.2	1.0	2.8	740.0	
3/18	三	白飯 <small>白米</small>	梅菜素東坡 <small>素東坡肉+梅干菜+筍干</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+紅蘿蔔</small>	蒟蒻干片 <small>豆干+蒟蒻+芹菜</small>	產銷履歷青江菜	桂圓銀耳湯 <small>白木耳+桂圓</small>		4.4	2.5	1.6	0.0	2.7	657.0	
3/19	四	五穀飯 <small>白米+糙米+小米+紫米+燕麥+胚芽米</small>	豆瓣燉凍腐 <small>凍豆腐+杏鮑菇+青豆仁</small>	肉醬咖哩 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+素雞肉+咖哩</small>	脆炒山蘇 <small>山蘇+秀珍菇+甜椒</small>	產銷履歷小白菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+大白菜</small>	水果	5.0	2.4	1.5	1.0	2.4	735.5	
3/20	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	三杯素雞 <small>素雞+四分干+杏鮑菇+薑</small>	玉筍花椰 <small>青花菜+白花菜+玉米粒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+木耳+紅蘿蔔+青豆仁</small>	產銷履歷菠菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋+馬鈴薯</small>		4.7	2.6	1.7	0.0	2.3	670.0	
3/23	一	芝麻飯 <small>白米+黑芝麻</small>	迷迭香燉黑干 <small>大滾干+馬鈴薯</small>	麵筋白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+麵筋+香菇</small>	麻油拌川耳 <small>川耳+干絲+薑絲+麻油</small>	產銷履歷油菜	芹香結頭湯 <small>結頭菜+芹菜</small>		4.8	2.1	1.5	0.0	2.4	639.0	
3/24	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	花瓜燒麵輪 <small>麵輪+白蘿蔔+花瓜</small>	雙茄炒蛋 <small>南瓜+毛豆仁+薑絲</small>	黑輪高麗 <small>高麗菜+素黑輪+紅蘿蔔</small>	有機廣島菜	椰香綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米+椰漿粉</small>	水果	5.5	2.2	1.4	1.0	2.4	753.0	
3/25	三	茄汁義大利麵 <small>義大利麵+蕃茄+肉片+三色豆+洋蔥+鮑魚菇</small>	★素白帶魚*2 <small>素白帶魚</small>	毛豆金瓜 <small>雞蛋+蕃茄+茄子</small>		產銷履歷小白菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+素蟹絲+奶粉</small>		4.5	2.4	1.1	0.0	2.8	648.5	
3/26	四	白飯 <small>白米+紅藜麥</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔+咖哩</small>	蛋酥蒲瓜 <small>蒲瓜+雞蛋+木耳+紅蘿蔔</small>	鮑菇四分干 <small>四分干+杏鮑菇</small>	產銷履歷菠菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌+薑絲</small>	水果	5.0	2.5	1.5	1.0	2.5	747.5	
3/27	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	泡菜凍腐 <small>凍豆腐+大白菜+紅蘿蔔</small>	鐵板干絲黃芽 <small>黃豆芽+木耳+粗干絲</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青江菜	蕃茄蛋花湯 <small>蕃茄+雞蛋</small>		4.3	2.2	1.8	0.0	2.5	623.5	
3/30	一	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒蘭花干 <small>蘭花干+秀珍菇+彩椒</small>	蒟蒻黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+蒟蒻蝦仁</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	芹香筍片湯 <small>筍片+芹菜</small>		4.3	2.1	1.7	0.0	2.5	613.5	
3/31	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	香菇豆包 <small>豆包+白蘿蔔+香菇</small>	紅絲白菜 <small>大白菜+木耳+紅蘿蔔</small>	塔香油腐 <small>油豆腐+九層塔</small>	有機青松菜	四喜甜湯 <small>地瓜+綠豆+燕麥+芋圓</small>	水果	5.0	2.4	1.4	1.0	2.6	742.0	
教育部-學校午餐食物內容及營養基準									1-3年級	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									4-6年級	5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0
備註1:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。															
備註2:部份菜餚含有芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。															
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司															