

## 新北市新店區中正國小 109年2.3月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全數總 量(磅)	全數量 內(磅)	蔬菜類 (磅)	水果 (磅)	海產及 蛋類 (磅)	數量(大卡)	
2/24	一	寒假													
2/25	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	起司燒雞 <small>雞丁+花椰菜+毛豆仁+乳酪絲</small>	珍菇海根 <small>海帶根+金針菇+肉絲</small>	洋芋咖哩 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+咖哩</small>	有機廣島菜	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+三色豆+肉絲+洋蔥+鳳梨</small>	★柳葉魚*2 <small>柳葉魚</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔+毛豆仁</small>		產銷履歷油麥菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌+高麗菜+薑絲</small>		4.2	2.5	1.2	0.0	2.8	637.5	
2/27	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	南瓜燉肉 <small>肉片+南瓜+洋蔥+毛豆仁</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+玉米+魚柳塊</small>	泰式寬粉 <small>寬粉+九層塔+豆芽菜+絞肉</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>	蒜泥白肉 <small>肉片+豆薯+蒜泥</small>	肉絲雙芽 <small>綠豆芽+黃豆芽+肉絲+木耳</small>	香油黑干 <small>大溪干+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>	砂鍋煮魚 <small>魚丁+凍豆腐+蔥+芋頭</small>	洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔</small>	三杯杏鮑菇 <small>杏鮑菇+米血糕+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>	照燒滷雞排*1 <small>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+椰果粉</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>	泰式打拋豬 <small>絞肉+洋蔥+鳳梨+九層塔+卷芽+檸檬汁</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+紅蘿蔔+木耳</small>	竹腸滷海結 <small>海帶結+香竹腸</small>	產銷履歷小白菜	蘿蔔大骨湯 <small>白蘿蔔+雞骨丁</small>	水果	4.5	2.0	1.7	1.0	2.5	680.0	
3/6	五	白飯 <small>白米</small>	宮保雞丁 <small>雞丁+四分子+香菇絲+乾辣椒+花生</small>	彩蔬三寶 <small>玉米粒+白蘿蔔+絞肉+彩椒+黑胡椒</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬菇+高麗菜+木耳+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油菜	紫菜蛋花湯 <small>紫菜+洗滌蛋+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>	麵輪燒肉 <small>肉片+白蘿蔔+麵輪</small>	孜香洋芋 <small>馬鈴薯+鮑魚菇+彩椒</small>	醬爆回鍋干片 <small>豆干片+肉絲+洋蔥</small>	產銷履歷青江菜	小魚味噌湯 <small>小魚干+海帶芽+味噌</small>		4.9	2.4	1.2	0.0	2.5	665.5	
3/10	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	鹹冬瓜燒魚 <small>魚丁+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+絞肉+蔥</small>	有機青松菜	羅宋湯 <small>蕃茄+馬鈴薯+洋蔥+西芹+雞骨丁</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>糙米+鮮菇+肉絲+玉米粒+紅蘿蔔+青豆仁+蝦米</small>	★香酥豬排 <small>豬排</small>	南瓜滑蛋 <small>雞蛋+南瓜+毛豆仁</small>		產銷履歷小白菜	白菜肉羹湯 <small>大白菜+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>	薑汁燒肉 <small>肉片+洋蔥+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>	坦都里雞 <small>雞丁+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+肉骨茶包+雞骨丁</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>	義式燉肉 <small>肉片+馬鈴薯+洋蔥+義式香料</small>	蒜香高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+木耳+蒜</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	蘿蔔魚丸湯 <small>白蘿蔔+魚丸</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>	香滷雞腿 <small>雞腿</small>	鮭魚聰明蛋 <small>雞蛋+馬鈴薯+洋蔥+青豆仁+鮭魚塊</small>	芹香甜條 <small>甜不辣+紅蘿蔔+芹菜</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>	梅干扣肉 <small>肉片+梅干菜+筍干</small>	清炒黃瓜 <small>大黃瓜+木耳+紅蘿蔔</small>	鹹豬肉干片 <small>豆干+鹹豬肉+洋蔥+青蔥</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>	豆瓣魚 <small>魚丁+板豆腐+洋蔥+青豆仁</small>	肉醬咖哩 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔+絞肉+咖哩</small>	韭菜銀芽 <small>綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷小白菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+大白菜+雞骨丁</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>	三杯雞 <small>雞丁+四分子+香菇絲+薑</small>	玉筍花椰 <small>青花菜+白花菜+玉筍</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇+高麗菜+木耳+紅蘿蔔</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>	迷迭香燉肉 <small>肉片+馬鈴薯+洋蔥</small>	麵筋白菜滷 <small>大白菜+紅蘿蔔+麵筋+香菇</small>	客家小炒 <small>豆干片+洋蔥+芹菜+魷魚乾</small>	產銷履歷油菜	結頭大骨湯 <small>結頭菜+雞骨丁</small>		4.8	2.3	1.3	0.0	2.4	649.0	
3/24	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	花瓜燒雞 <small>雞丁+白蘿蔔+花瓜</small>	雙茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄+茄子</small>	黑輪高麗 <small>高麗菜+黑輪+紅蘿蔔</small>	有機廣島菜	椰香綠豆西米露 <small>綠豆+西谷米+椰菜粉</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+肉片+三色豆+洋蔥+鮑魚粒</small>	★香酥魚排*1 <small>魚排</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜+毛豆仁+薑絲</small>		產銷履歷小白菜	巧達濃湯 <small>馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+麵粉+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>	咖哩雞 <small>雞丁+洋芋+紅蘿蔔+洋蔥</small>	蛋酥蒲瓜 <small>蒲瓜+木耳+紅蘿蔔+雞蛋</small>	鮑菇四分干 <small>四分干+香菇絲</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>	泡菜燒肉 <small>肉片+大白菜+紅蘿蔔+韭菜</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+雞骨丁</small>		4.3	2.2	1.8	0.0	2.5	623.5	
3/30	一	白飯 <small>白米</small>	黑胡椒豬柳 <small>肉柳+洋蔥+黑胡椒</small>	黃瓜丸片 <small>大黃瓜+百九+木耳</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+金針菇+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	筍片大骨湯 <small>筍片+雞骨丁</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>	蒜頭香菇雞 <small>雞丁+白蘿蔔+香菇+蒜</small>	開陽白菜 <small>大白菜+木耳+蝦米+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															
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)															
									1-3年級	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
									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、豆腐、玉米均為非基因改造食材。

備註2:部份菜餚含有蝦米、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適合對其過敏體質者食用。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)		
豆類及 其製品	魚肉及 海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
0	5	11	9	22	3	0	6	3	6

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司