

新北市新店區中正國小

113年8.9月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋 (份)	蛋黃 (份)	雞肉 (份)	魚肉類 (份)	油類及 蛋黃類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)										
8/30	五	白飯 白米	古早味瓜仔干丁 干丁+碎瓜	茄汁素甜條 素甜不辣+彩椒	紅卜高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷薈菜	玉米鮮菇湯 玉米粒+金針菇		4.6	2.0	1.3	2.5	0.0	0.0	617.0											
9/2	一	小米飯 白米+小米	咖哩素雞 素雞+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+素肉	薑燒冬瓜 冬瓜+薑	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯 板豆腐+味噌		4.7	2.1	1.5	2.6	0.0	0.0	641.0											
9/3	二	糙米飯 白米+糙米	醬爆干片 豆干片+彩椒	南瓜素肉末 南瓜+馬鈴薯+素肉	豆芽三絲 綠豆芽+芹菜+木耳	有機薈菜	冬瓜奇亞籽 奇亞籽+冬瓜磚	水果	4.5	2.1	1.8	2.5	1.0	0.0	689.8											
9/4	三	什錦炒飯 白米+三色豆+素肉	糖醋油腐 油豆腐+小黃瓜	哨子豆腐 板豆腐+素肉		產銷履歷青江菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸	保久乳 /豆奶	4.3	2.4	1.1	2.6	0.0	0.8	721.5											
9/5	四	白飯 白米	鐵板花干 蘭花干+綠豆芽	麻醬干丁 豆干丁+紅蘿蔔+素肉	木耳扁蒲 扁蒲+木耳	產銷履歷薈菜	玉米海芽湯 玉米粒+海帶芽	水果	4.4	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	704.3											
9/6	五	紫米飯 白米+紫米	滷素肉排*1 素肉排	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔+雞蛋	彩椒花椰 青花菜+彩椒	產銷履歷小白菜	田園蔬菜湯 蕃茄+大白菜		4.3	2.2	1.7	2.5	0.0	0.0	619.8											
9/9	一	白飯 白米	壽喜燒豆腸 豆腸+鮮菇	什錦高麗 高麗菜+紅蘿蔔	韓式鮮蔬年糕 大白菜+年糕	產銷履歷蚵白菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜+枸杞		4.5	2.0	1.3	2.5	0.0	0.0	610.5											
9/10	二	胚芽飯 白米+胚芽米	香滷豆包*1 豆包	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+九層塔	清炒黃瓜 大黃瓜+木耳	有機小松菜	味噌海芽湯 海帶芽+味噌	水果	4.3	2.1	1.3	2.4	1.0	0.0	599.0											
9/11	三	台式炒烏龍 小烏龍麵+素肉+高麗菜	黑胡椒干片 豆干片+彩椒	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米		產銷履歷薈菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽	保久乳 /豆奶	4.2	2.2	1.4	2.6	0.0	0.8	708.0											
9/12	四	燕麥飯 白米+燕麥	奶香起司素雞 素雞+馬鈴薯+起司	麻婆豆腐 板豆腐+三色豆+素肉	塔香海根 海根+九層塔	產銷履歷小白菜	綠豆小米湯 綠豆+小米	水果	4.6	2.3	1.2	2.5	1.0	0.0	696.3											
9/13	五	糙米飯 白米+糙米	★酥炸天婦羅 杏鮑菇+百頁豆腐+秀珍菇	番茄炒蛋 雞蛋+番茄	香滷黑干 黑干+杏鮑菇	產銷履歷青江菜	大滷湯 板豆腐+木耳		4.3	2.4	1.0	3.5	0.0	0.0	663.5											
9/16	一	小米飯 白米+小米	打拋豆腐 豆腐+蕃茄	素火腿炒蛋 雞蛋+素火腿	紅片扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	產銷履歷油菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜		4.3	2.1	1.5	2.7	0.0	0.0	617.5											
9/17	二	中秋節休息一天																								
9/18	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+素肉	★炸豆包*1 豆包	毛豆金瓜 南瓜+馬鈴薯+毛豆		產銷履歷薈菜	椰奶西谷米 西谷米+椰奶粉+奶粉	保久乳 /豆奶	4.6	2.0	1.0	3.2	0.0	0.8	737.0											
9/19	四	糙米飯 白米+糙米	椰香咖哩凍腐 凍豆腐+馬鈴薯	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇	鐵板銀芽 綠豆芽+素肉	產銷履歷小白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	4.5	2.2	1.4	2.5	1.0	0.0	687.5											
9/20	五	白飯 白米	三杯素雞 素雞+素紫米糕+九層塔	金粒黃瓜 大黃瓜+玉米粒	清炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	大醬豆腐湯 板豆腐	豆奶 (與聯合成餐)	4.3	2.1	1.6	2.5	0.0	0.8	707.0											
9/23	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	馬鈴薯燉油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	滑嫩蒸蛋 雞蛋	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+九層塔	產銷履歷蚵白菜	薑絲海芽湯 薑絲+海帶芽		4.6	2.1	1.0	2.4	0.0	0.0	612.5											
9/24	二	燕麥飯 白米+燕麥	味噌素魚 素魚+凍豆腐	彩蔬三寶 玉米粒+毛豆仁+素肉	飄香滷味 豆干+杏鮑菇	有機薈菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+金針菇	水果	4.4	2.2	1.1	2.5	1.0	0.0	673.0											
9/25	三	茄汁義大利麵 小烏龍麵+三色豆+蕃茄+素肉	滷油豆腐*1 大四角油豆腐	清炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔		產銷履歷青江菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯	保久乳 /豆奶	4.4	2.0	1.2	2.6	0.0	0.8	701.0											
9/26	四	小米飯 白米+小米	★鹹酥百頁 百頁豆腐+地瓜薯條	什錦扁蒲 扁蒲+木耳	沙茶干片 豆干片+紅蘿蔔	產銷履歷小白菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	4.7	2.0	1.1	3.6	1.0	0.0	728.5											
9/27	五	糙米飯 白米+糙米	茄汁豆腸 豆腐+紅蘿蔔	塔香油腐 油豆腐+彩椒+九層塔	白菜滷 大白菜+木耳	產銷履歷油菜	香菇玉米湯 香菇+玉米		4.3	2.2	1.4	2.5	0.0	0.0	613.5											
9/30	一	燕麥飯 白米+燕麥	筍干燒花干 蘭花干+筍干	鮮菇高麗 高麗菜+金針菇	玉米素肉蓉 玉米粒+素肉	產銷履歷青江菜	味噌蔬菜湯 大白菜+味噌		4.4	2.0	1.5	2.6	0.0	0.0	611.8											
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		2.0		1.0		2.0		670.0	
											4-6年級		5.0		2.0		2.0		2.5		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：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，不適合對其過敏體質者食用。

備註3：本校未使用輻射汙染食品。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司