

新北市新店區中正國小 113年8.9月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全糖綠標(份)	蛋及茶肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及蛋類(份)	水果(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)									
																加工食品	魚肉類	其他	油炸品					
8/30	五	白飯 白米	古早味瓜仔肉 絞肉+碎瓜	茄汁甜條 甜不辣+彩椒	紅卜高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷萵菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁		4.6	2.0	1.3	2.5	0.0	0.0	617.0									
9/2	一	小米飯 白米+小米	咖哩肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	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	2.4	1.5	2.6	0.0	0.0	663.5									
9/3	二	糙米飯 白米+糙米	蔥爆雞丁 雞丁+洋葱+蔥	南瓜肉末 南瓜+馬鈴薯+絞肉	豆芽三絲 綠豆芽+韭菜+木耳	有機萵菜	冬瓜奇亞籽 奇亞籽+冬瓜磚	水果	4.5	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	704.8									
9/4	三	什錦炒飯 白米+三色豆+肉絲	糖醋魚丁 魚丁+洋葱	哨子豆腐 板豆腐+絞肉+蔥		產銷履歷青江菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+魚丸	保久乳/豆奶	4.3	2.2	1.1	2.6	0.0	0.8	706.5									
9/5	四	白飯 白米	蒜泥白肉 肉片+綠豆芽+蒜泥	麻醬干丁 豆干丁+紅蘿蔔+絞肉	木耳扁蒲 扁蒲+木耳	產銷履歷萵菜	玉米海芽湯 玉米粒+海帶芽	水果	4.4	2.9	1.5	2.5	1.0	0.0	734.3									
9/6	五	紫米飯 白米+紫米	滷雞翅*1 雞翅	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	壽喜燒肉 肉角+洋葱	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	2.1	1.3	2.5	0.0	0.0	618.0									
9/10	二	胚芽飯 白米+胚芽米	香滷雞腿*1 雞腿	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	2.6	1.3	2.4	1.0	0.0	636.5									
9/11	三	台式炒烏龍 小烏龍麵+細肉絲+高麗菜	黑胡椒豬柳 肉柳+洋葱	關東煮 油豆腐+白蘿蔔+玉米		產銷履歷萵菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽+龍骨丁	保久乳/豆奶	4.2	2.4	1.4	2.6	0.0	0.8	721.5									
9/12	四	燕麥飯 白米+燕麥	奶香起司雞 清雞丁+馬鈴薯+起司	麻婆豆腐 板豆腐+三色豆+絞肉	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	2.7	1.2	2.5	1.0	0.0	726.3									
9/13	五	糙米飯 白米+糙米	★椒鹽魚丁 魚丁	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	2.8	1.0	3.5	0.0	0.0	789.5									
9/16	一	小米飯 白米+小米	打拋豬 絞肉+洋葱+蕃茄	培根洋葱炒蛋 雞蛋+洋葱+培根	紅片扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁		4.3	2.7	1.5	2.7	0.0	0.0	662.5									
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+絞肉	★醬燒大排*1 醬燒大排	毛豆金瓜 南瓜+馬鈴薯+毛豆		產銷履歷萵菜	椰奶西谷米 西谷米+椰奶粉+奶粉	保久乳/豆奶	4.6	2.1	1.0	3.2	0.0	0.8	744.5									
9/19	四	糙米飯 白米+糙米	椰香咖哩魚 魚丁+馬鈴薯	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇	鐵板銀芽 綠豆芽+韭菜+肉絲	產銷履歷小白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	水果	4.5	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	710.0									
9/20	五	白飯 白米	三杯雞 雞丁+米血糕+九層塔	金粒黃瓜 大黃瓜+玉米粒	蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	大醬豆腐湯 板豆腐+洋葱	豆奶 (興聯全乳製)	4.3	2.4	1.6	2.5	0.0	0.8	727.3									
9/23	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	馬鈴薯燉肉 肉角+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	2.6	1.0	2.4	0.0	0.0	650.0									
9/24	二	燕麥飯 白米+燕麥	味噌魚丁 魚丁+凍豆腐	彩蔬三寶 玉米粒+毛豆仁+絞肉	飄香滷味 豆干+杏鮑菇	有機萵菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+金針菇	水果	4.4	2.4	1.1	2.5	1.0	0.0	688.0									
9/25	三	茄汁義大利麵 小烏龍麵+三色豆+蕃茄+絞肉	滷豬排*1 大排	清炒豆芽 綠豆芽+韭菜		產銷履歷青江菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯	保久乳/豆奶	4.4	2.5	1.2	2.6	0.0	0.8	738.5									
9/26	四	小米飯 白米+小米	★鹹酥雞 清雞丁+地瓜薯條	蝦香扁蒲 扁蒲+蝦米	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	2.6	1.1	3.6	1.0	0.0	773.5									
9/27	五	糙米飯 白米+糙米	茄汁肉片 肉片+洋葱	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	香菇雞湯 香菇+雞丁		4.3	2.8	1.4	2.5	0.0	0.0	658.5									
9/30	一	燕麥飯 白米+燕麥	筍干燒肉 肉角+豬腳丁+筍干	鮮菇高麗 高麗菜+金針菇	玉米肉蓉 玉米粒+絞肉	產銷履歷青江菜	味噌蔬菜湯 大白菜+味噌		4.4	2.3	1.5	2.6	0.0	0.0	634.3									
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：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用。																								
備註3：本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。																								
備註4：本校未使用輻射汙染食品。																								
備註5：每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.twfoodtrace.org.tw																								
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		魚肉類		其他		油炸品												
0	4	11	6	20	1			2		1				3										
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司																								