

新北市新店區中正國小 113年10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	營養成分								
									全糖粉 (份)	蛋黃 (份)	雞蛋 (份)	油類及 其他油 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)		
10/1	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	咖哩素雞 <small>素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	絲瓜金針菇 <small>絲瓜+金針菇</small>	紹子豆腐 <small>板豆腐+三色豆+素肉</small>	有機小白菜	蘿蔔湯 <small>白蘿蔔</small>	水果	4.4	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	671.0		
10/2	三	上海菜飯 <small>白米+三色豆+青江菜+素肉</small>	麵腸鮑菇 <small>麵腸+杏鮑菇</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>		產銷履歷薤菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>	保久乳/ 豆奶	4.3	2.0	1.3	2.6	0.0	0.8	720.5		
10/3	四	白飯 <small>白米</small>	壽喜燒豆腸 <small>豆腸+馬鈴薯</small>	三杯杏鮑菇 <small>素紫米糕+杏鮑菇</small>	玉米三色 <small>玉米粒+素肉+毛豆仁</small>	產銷履歷蚵白菜	檸檬冬瓜奇亞子 <small>奇亞籽+冬瓜磚</small>	水果	4.4	2.1	1.1	2.5	1.0	0.0	665.5		
10/4	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	★黃金素魚*1 <small>素白帶魚</small>	菇菇炒蛋 <small>雞蛋+鮮菇</small>	芹香豆芽 <small>綠豆芽+芹菜</small>	產銷履歷油菜	酸辣湯 <small>板豆腐+紅蘿蔔+木耳</small>		4.3	2.2	1.3	3.6	0.0	0.0	660.5		
10/7	一	白飯 <small>白米</small>	味噌凍腐 <small>凍豆腐+紅蘿蔔</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	鮮菇白菜 <small>大白菜+鮮菇</small>	產銷履歷薤菜	黃芽番茄湯 <small>黃豆芽+番茄</small>		4.3	2.3	1.6	2.7	1.0	0.0	695.0		
10/8	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	蜜汁豆包*1 <small>豆包</small>	田園花椰 <small>青花菜+紅蘿蔔</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	有機小松菜	綠豆小米湯 <small>綠豆+小米</small>	水果	4.5	2.0	1.5	2.4	0.0	0.8	730.5		
10/9	三	茄汁義大利麵 <small>烏龍麵+素肉+三色豆</small>	★酥炸天婦羅 <small>百頁豆腐+地瓜薯條</small>	泰式寬粉 <small>寬冬粉+綠豆芽+木耳</small>		產銷履歷蚵白菜	玉米針菇湯 <small>玉米粒+金針菇</small>	保久乳/ 豆奶	4.2	2.1	1.1	3.8	1.0	0.0	710.0		
10/10	四	雙十節放假一日															
10/11	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	佛跳牆 <small>油豆腐+大白菜+芋頭</small>	茄汁素甜條 <small>素甜不辣+彩椒</small>	清炒豆芽 <small>綠豆芽+木耳</small>	產銷履歷青江菜	枸杞黃瓜湯 <small>大黃瓜+枸杞</small>		4.5	2.0	1.4	2.5	0.0	0.0	612.5		
10/14	一	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	咖哩豆腸 <small>豆腸+馬鈴薯</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	素肉醬干丁 <small>豆干丁+素肉+毛豆仁</small>	產銷履歷薤菜	大滷湯 <small>板豆腐+金針菇</small>		4.5	2.3	1.3	2.5	0.0	0.0	632.5		
10/15	二	白飯 <small>白米</small>	麻婆豆腐素魚 <small>素魚+板豆腐</small>	脆炒高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	咖哩洋芋 <small>馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	有機荷葉白菜	蔬菜味噌湯 <small>白蘿蔔+味噌</small>	水果	4.4	2.1	1.5	2.4	1.0	0.0	671.0		
10/16	三	和風鮮菇拌飯 <small>白米+鮮菇+素肉</small>	三杯素雞 <small>素雞+杏鮑菇+四分之一</small>	螞蟻上樹 <small>冬菇+高麗菜+素肉</small>		產銷履歷白莧菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+馬鈴薯+奶粉</small>	保久乳/ 豆奶	4.6	2.1	1.1	2.6	0.0	0.8	744.0		
10/17	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	黑胡椒花干 <small>蘭花干+彩椒</small>	蜜汁豆干 <small>四分之一+杏鮑菇</small>	黃瓜素丸片 <small>大黃瓜+素丸</small>	產銷履歷小白菜	蕃茄蔬菜湯 <small>蕃茄+大白菜</small>	水果	4.3	2.2	1.4	2.5	1.0	0.0	673.5		
10/18	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	飄香油豆腐*1 <small>大四角油豆腐</small>	蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄</small>	彩蔬肉末 <small>玉米粒+紅蘿蔔+素肉</small>	產銷履歷油菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		4.6	2.3	1.0	2.6	0.0	0.0	636.5		
10/21	一	白飯 <small>白米</small>	京醬燒豆腸 <small>豆腸+彩椒</small>	滑嫩蒸蛋 <small>雞蛋+香蔥</small>	紅片高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷薤菜	玉米金針湯 <small>玉米粒+金針菇</small>		4.4	2.3	1.4	2.4	0.0	0.0	623.5		
10/22	二	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	栗子燒素雞 <small>素雞+馬鈴薯+栗子</small>	黃瓜素黑輪 <small>大黃瓜+素黑輪</small>	回鍋干片 <small>豆干+鮮菇</small>	有機黑葉白菜	芋香西米露 <small>芋頭+西谷米+椰奶粉</small>	水果	4.5	2.2	1.1	2.5	1.0	0.0	680.0		
10/23	三	台式炒麵 <small>烏龍麵+素肉+豆芽菜+紅蘿蔔</small>	滷豆包*1 <small>豆包</small>	日式佃煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+玉米段</small>		產銷履歷油菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	保久乳/ 豆奶	4.1	2.1	1.3	2.5	0.0	0.8	709.5		
10/24	四	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	沙茶素魚 <small>素魚+凍豆腐</small>	紅燒豆腐 <small>板豆腐+素肉</small>	蛋酥扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔+雞蛋</small>	產銷履歷蚵白菜	日式味噌湯 <small>高麗菜+味噌</small>	水果	4.3	2.2	1.3	2.6	1.0	0.0	675.5		
10/25	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	★酥炸百頁 <small>百頁豆腐+地瓜薯條</small>	醬爆干片 <small>豆干片+紅蘿蔔</small>	芙蓉絲瓜 <small>絲瓜+板豆腐</small>	產銷履歷青江菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+芹菜</small>	豆奶	4.4	2.1	1.4	3.5	0.0	0.8	778.0		
10/26	六	校慶活動~供應西點麵包															
10/28	一	校慶補假一天															
10/29	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	豉汁凍腐 <small>凍豆腐+豆豉</small>	塔香油腐 <small>油豆腐+杏鮑菇+九層塔</small>	枸杞冬瓜 <small>冬瓜+枸杞</small>	有機小松菜	榨菜針菇湯 <small>榨菜絲+金針菇</small>	水果	4.3	2.2	1.3	2.5	1.0	0.0	671.0		
10/30	三	黃金蛋炒飯 <small>白米+雞蛋+三色豆</small>	醬爆素雞 <small>素雞+杏鮑菇</small>	客家小炒 <small>干片+素肉+芹菜</small>		產銷履歷青江菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	保久乳/ 豆奶	4.4	2.1	1.1	2.7	0.0	0.8	734.5		
10/31	四	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	筍干燒花干 <small>蘭花干+筍干</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜+腐皮</small>	海根燒素雞 <small>海帶根+素雞+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜+薑絲</small>	水果	4.3	2.3	1.8	2.5	1.0	0.0	691.0		
教育部-學校午餐食物內容及營養基準																	
單位：每人每日供應份數(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、五香豆子、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																	