

新北市新店區中正國小 113年11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	全穀雜	豆及	蔬	油	水	乳	熱量(大卡)	
									類(份)	類(份)	類(份)	類(份)	類(份)	類(份)		
11/1	五	白飯	照燒干片	素火腿洋芋	關東煮	產銷履歷蕪菜	黃瓜素丸湯		4.4	2.2	1.4	2.4	0.0	0.0	616.0	
		白米	豆腐干+香菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+素火腿	白蘿蔔+油豆腐+玉米片		大黃瓜+素丸									
11/4	一	紅藜飯	糖醋豆腸	海結麵輪	腐皮高麗	產銷履歷小白菜	玉米鮮菇湯		4.6	2.3	1.5	2.4	0.0	0.0	640.0	
		白米+紅藜麥	豆腐+馬鈴薯	麵輪+海帶結	高麗菜+腐皮		玉米粒+金針菇									
11/5	二	白飯	紫蘇梅素雞	南瓜素肉末	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	蘿蔔素丸湯	水果	4.4	2.4	1.4	2.6	1.0	0.0	700.0	
		白米	素雞+紫蘇梅	南瓜+毛豆仁+素肉	雞蛋+紅蘿蔔		白蘿蔔+素丸									
11/6	三	香菇素肉醬麵	滷素肉排*1	★美味雙薯		產銷履歷蕪菜	紅豆紫米湯	保久乳/豆奶	4.2	2.0	1.0	3.4	0.0	0.8	718.0	
		烏龍麵+香菇+素肉+干丁	素肉排	薯條+地瓜薯條			紅豆+紫米									
11/7	四	糙米飯	沙茶油腐	韓式雜菜	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	玉米濃湯	水果	4.6	2.0	1.3	2.5	1.0	0.0	677.0	
		白米+糙米	油豆腐+香菇	黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+小黃瓜	冬瓜+薑絲		玉米粒+馬鈴薯+奶粉									
11/8	五	麥片飯	醬爆豆腐	蛋酥白菜	香滷黑干	產銷履歷青江菜	味噌海芽湯		4.3	2.1	1.3	2.6	0.0	0.0	608.0	
		白米+麥片	板豆腐+鴻喜菇	大白菜+雞蛋+香菇+紅蘿蔔	黑干+香菇		海帶芽+味噌									
11/11	一	白飯	泰式打拋油腐	蜜汁豆干	清炒扁蒲	產銷履歷油菜	玉米金針湯		4.4	2.4	1.4	2.5	0.0	0.0	635.5	
		白米	油豆腐+蕃茄	四分干+香菇	扁蒲+紅蘿蔔		玉米粒+金針菇									
11/12	二	糙米飯	★酥炸天婦羅	芹香銀芽	奶香洋芋	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.0	1.2	3.6	1.0	0.0	717.0	
		白米+糙米	香菇+板豆腐+秀珍菇	豆芽菜+芹菜+素肉	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		白蘿蔔+芹菜									
11/13	三	鮮菇炒飯	三杯素雞	客家小炒		產銷履歷蕪菜	冬瓜薑絲湯	保久乳/豆奶	4.3	2.3	1.1	2.5	0.0	0.8	709.5	
		白米+鮮菇+素肉	素雞+香菇+九層塔	豆腐干+素肉+芹菜			冬瓜+薑絲									
11/14	四	蕎麥飯	紅燒花干	茄汁素甜條	玉米干丁	產銷履歷蚵白菜	珍珠奶茶	水果	4.8	2.2	1.0	2.5	1.0	0.0	698.5	
		白米+蕎麥	蘭花干+綠豆芽	素甜不辣+彩椒	玉米粒+豆干丁+紅蘿蔔		粉圓+奶粉+紅茶									
11/15	五	燕麥飯	香滷豆包*1	古早味蒸蛋	什錦白菜	產銷履歷青江菜	肉骨茶湯		4.3	2.5	1.2	2.4	0.0	0.0	626.5	
		白米+燕麥	豆包	雞蛋	大白菜+木耳		高麗菜+金針菇									
11/18	一	小米飯	香滷干丁	蕃茄炒蛋	紅絲高麗	產銷履歷小白菜	枸杞冬瓜湯		4.3	2.3	1.4	2.6	0.0	0.0	625.5	
		白米+小米	豆腐干+香菇	雞蛋+蕃茄	高麗菜+紅蘿蔔		冬瓜+枸杞									
11/19	二	白飯	椰香咖哩素雞	小瓜素黑輪	海結凍腐	有機小松菜	香菇玉米湯	水果	4.4	2.2	1.4	2.5	1.0	0.0	679.3	
		白米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	素黑輪+小黃瓜	海帶結+凍豆腐		香菇+玉米									
11/20	三	茄汁義大利麵	滷油豆腐*1	彩蔬花椰		產銷履歷蚵白菜	南瓜濃湯	保久乳/豆奶	4.2	2.1	1.3	2.6	0.0	0.8	697.0	
		烏龍麵+素肉+三色豆	大四方油豆腐	青花菜+彩椒			南瓜+馬鈴薯+奶粉									
11/21	四	胚芽飯	筍干燒花干	螞蟻上樹	芋香白菜滷	產銷履歷青江菜	黃芽湯	水果	4.5	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	675.0	
		白米+胚芽米	蘭花干+筍干	冬粉+素肉+高麗菜	大白菜+紅蘿蔔+芋頭		黃豆芽									
11/22	五	糙米飯	★鹹酥百頁	哨子豆腐	豆芽三絲	產銷履歷油菜	綠豆湯	豆奶(與聯合飲)	4.7	2.0	1.0	3.6	0.0	0.8	762.0	
		白米+糙米	百頁豆腐+地瓜薯條	板豆腐+素肉	綠豆芽+紅蘿蔔		綠豆									
11/25	一	麥片飯	馬鈴薯嫩豆腸	南瓜起司炒蛋	腐乳高麗	產銷履歷青江菜	大滷湯		4.6	2.5	1.2	2.6	0.0	0.0	656.5	
		白米+麥片	豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+南瓜+起司	高麗菜+木耳		板豆腐+木耳									
11/26	二	白飯	左宗棠黑干	鮮菇冬瓜	麻香雙芽	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	4.4	2.0	1.5	2.5	1.0	0.0	668.0	
		白米	黑干+香菇	冬瓜+香菇	黃豆芽+海帶芽+芝麻		芋頭+西谷米									
11/27	三	台式米苔目	梅干油腐	鮑菇黃瓜		產銷履歷油菜	味噌湯	保久乳/豆奶	4.1	2.2	1.2	2.6	0.0	0.8	695.0	
		米苔目+素肉	油豆腐+筍干+梅干菜	大黃瓜+香菇			板豆腐+味噌									
11/28	四	糙米飯	★黃金魚排*1	莎莎素肉醬	塔香油腐	產銷履歷蚵白菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.5	2.2	1.0	3.6	1.0	0.0	727.0	
		白米+糙米	素白帶魚	馬鈴薯+蕃茄+素肉	油豆腐+九層塔		蕃茄+玉米粒									
11/29	五	紅藜飯	麻油素雞	醬燒豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油麥菜	蓮藕湯		4.5	2.2	1.2	2.5	0.0	0.0	622.5	
		白米+紅藜麥	素雞丁+素紫米糕+薑片	板豆腐+素肉	大白菜+紅蘿蔔		蓮藕+紅蘿蔔									
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		670.0	
									4-6年級		5.0		2.0		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