

新北市新店區中正國小 113年11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	全蛋類	蛋黃類	蔬菜類	油類及	水果類	乳品類	熱量(大卡)	
									(份)	(份)	(份)	調味料	(份)	(份)		
11/1	五	白飯	照燒雞丁	培根洋芋	關東煮	產銷履歷萵菜	黃瓜排骨湯		4.4	2.3	1.4	2.4	0.0	0.0	623.5	
		白米	清雞丁+洋葱+杏鮑菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+培根	白蘿蔔+油豆腐+玉米片		大黃瓜+龍骨丁									
11/4	一	紅藜飯	糖醋肉丁	海結麵輪	腐皮高麗	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯		4.6	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	647.5	
		白米+紅藜麥	肉角+洋葱+馬鈴薯	麵輪+海帶結	高麗菜+腐皮		玉米粒+龍骨丁									
11/5	二	白飯	紫蘇梅雞丁	南瓜肉末	紅蘿蔔炒蛋	有機味美菜	蘿蔔魚丸湯	水果	4.4	2.5	1.4	2.6	1.0	0.0	707.5	
		白米	雞丁+紫蘇梅	南瓜+毛豆仁+絞肉	雞蛋+紅蘿蔔		白蘿蔔+魚丸									
11/6	三	香菇肉醬麵	香滷豬排*1	★美味雙薯		產銷履歷萵菜	紅豆紫米湯	保久乳/豆奶	4.2	2.3	1.0	3.4	0.0	0.8	740.5	
		烏龍麵+香菇+絞肉+干丁	豬排	薯條+地瓜薯條		紅豆+紫米										
11/7	四	糙米飯	沙茶雞丁	韓式雜菜	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	玉米濃湯	水果	4.6	2.3	1.3	2.5	1.0	0.0	699.5	
		白米+糙米	雞丁+洋葱+油豆腐	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	蔥爆魚丁	蛋酥白菜	香滷黑干	產銷履歷青江菜	味噌海芽湯		4.3	2.3	1.3	2.6	0.0	0.0	623.0	
		白米+麥片	魚丁+板豆腐+洋葱	大白菜+雞蛋+香菇+紅蘿蔔	黑干+杏鮑菇		海帶芽+味噌									
11/11	一	白飯	泰式打拋豬	蜜汁豆干	清炒扁蒲	產銷履歷油菜	玉米金針湯		4.4	2.5	1.4	2.5	0.0	0.0	643.0	
		白米	絞肉+洋葱+蕃茄	四分干+杏鮑菇	扁蒲+紅蘿蔔		玉米粒+金針菇									
11/12	二	糙米飯	★酥炸魚丁	韭菜銀芽	奶香洋芋	有機荷葉白菜	芹香蘿蔔湯	水果	4.5	2.2	1.2	3.6	1.0	0.0	732.0	
		白米+糙米	魚丁	豆芽菜+韭菜+肉絲	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		白蘿蔔+芹菜									
11/13	三	鮮菇炒飯	三杯雞	客家小炒		產銷履歷萵菜	冬瓜排骨湯	保久乳/豆奶	4.3	2.3	1.1	2.5	0.0	0.8	709.5	
		白米+鮮菇+肉絲	雞丁+杏鮑菇+九層塔	豆干+肉絲+芹菜		冬瓜+龍骨丁										
11/14	四	蕎麥飯	蒜泥白肉	茄汁甜條	玉米干丁	產銷履歷蚵白菜	珍珠奶茶	水果	4.8	2.3	1.0	2.5	1.0	0.0	706.0	
		白米+蕎麥	肉片+綠豆芽+蒜泥	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	滷雞腿*1	古早味蒸蛋	開陽白菜	產銷履歷青江菜	肉骨茶湯		4.3	2.8	1.2	2.4	0.0	0.0	649.0	
		白米+燕麥	雞腿	雞蛋	大白菜+蝦米		高麗菜+金針菇+龍骨丁									
11/18	一	小米飯	香滷肉燥	蕃茄炒蛋	紅絲高麗	產銷履歷小白菜	枸杞冬瓜湯		4.3	2.6	1.4	2.6	0.0	0.0	648.0	
		白米+小米	絞肉+豆干丁+香菇	雞蛋+蕃茄	高麗菜+紅蘿蔔		冬瓜+枸杞									
11/19	二	白飯	椰香咖哩肉	小瓜黑輪	海結凍腐	有機小松菜	香菇雞湯	水果	4.4	2.5	1.4	2.5	1.0	0.0	701.8	
		白米	肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	黑輪+小黃瓜	海帶結+凍豆腐		香菇+雞丁									
11/20	三	茄汁義大利麵	冰糖滷雞翅*1	彩蔬花椰		產銷履歷蚵白菜	南瓜濃湯	保久乳/豆奶	4.2	2.0	1.3	2.6	0.0	0.8	689.5	
		烏龍麵+絞肉+三色豆	雞翅	青花菜+彩椒		南瓜+馬鈴薯+洋葱+奶粉										
11/21	四	胚芽飯	筍干豬腳	螞蟻上樹	芋香白菜滷	產銷履歷青江菜	黃豆芽大骨湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	697.5	
		白米+胚芽米	肉角+豬腳丁+筍干	冬粉+絞肉+高麗菜	大白菜+紅蘿蔔+芋頭		黃豆芽+龍骨丁									
11/22	五	糙米飯	★鹹酥雞	哨子豆腐	豆芽三絲	產銷履歷油菜	綠豆湯	豆奶 (黃粉全味)	4.7	2.7	1.0	3.6	0.0	0.8	814.5	
		白米+糙米	清雞丁+地瓜薯條	板豆腐+絞肉+青蔥	綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲		綠豆									
11/25	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	南瓜起司炒蛋	腐乳高麗	產銷履歷青江菜	大滷湯		4.6	2.6	1.2	2.6	0.0	0.0	664.0	
		白米+麥片	肉角+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	左宗雞	鮮菇冬瓜	麻香雙芽	有機黑葉白菜	芋頭西米露	水果	4.4	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	690.5	
		白米	雞丁+黑干+杏鮑菇	冬瓜+香菇	黃豆芽+海帶芽+芝麻		芋頭+西谷米									
11/27	三	肉絲米苔目	梅干燒肉	鮑菇黃瓜		產銷履歷油菜	味噌湯	保久乳/豆奶	4.1	2.5	1.2	2.6	0.0	0.8	717.5	
		米苔目+肉絲+韭菜	肉角+筍干+梅干菜	大黃瓜+杏鮑菇		板豆腐+味噌										
11/28	四	糙米飯	★黃金魚排*1	莎莎肉醬	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	魚排	馬鈴薯+蕃茄+絞肉+洋葱	油豆腐+九層塔		蕃茄+玉米粒									
11/29	五	紅藜飯	麻油雞丁	醬燒豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油麥菜	蓮藕湯		4.5	2.4	1.2	2.5	0.0	0.0	637.5	
		白米+紅藜麥	雞丁+米血糕+薑片	板豆腐+絞肉+青蔥	大白菜+紅蘿蔔		蓮藕+紅蘿蔔+龍骨									
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、麩製品、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		油炸品								
						魚肉類	其他									
0	3	9	9	20	1	2	3	4								

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司