

新北市新店區中正國小 113年12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 種類(份)	蛋黃蛋 內類(份)	蔬菜類 (份)	海帶及 紫菜類 子類(份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)		
																魚類	肉類
12/2	一	白飯 白米	泰式打拋豬 絞肉+洋葱+蕃茄	客家小炒 豆干+肉絲+芹菜	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷小白菜	海芽味噌湯 海帶芽+味噌		4.2	2.4	1.3	2.5	0.0	0.0	619.0		
12/3	二	小米飯 白米+小米	照燒雞 雞丁+杏鮑菇	蒜香海根 海帶根+紅蘿蔔+蒜泥	什錦黃瓜 大黃瓜+木耳	有機福山萵苣	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨丁	水果	4.2	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	672.0		
12/4	三	鮮蔬貓耳朵 鮑花捲+高麗菜+紅蘿蔔	滷豬排*1 豬排	玉米培根炒蛋 雞蛋+培根+玉米粒		產銷履歷油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨丁	保久乳/ 豆奶	4.0	2.4	1.0	2.5	0.0	0.8	693.5		
12/5	四	糙米飯 白米+糙米	沙茶魚丁 魚丁+洋葱+杏鮑菇	肉片花椰 花椰菜+肉片	鮮菇豆腐 板豆腐+鮮菇	產銷履歷油麥菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果	4.4	2.2	1.3	2.5	1.0	0.0	678.0		
12/6	五	紫米飯 白米+紫米	三杯雞 清肉丁+米血糕	奶香白菜 大白菜+培根+奶粉	玉米干丁 玉米粒+豆干丁+毛豆仁	產銷履歷蚵白菜	白玉魚丸湯 白蘿蔔+魚丸		4.5	2.3	1.2	2.4	0.0	0.0	625.5		
12/9	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	★香酥魚排*1 魚排	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔	家常豆腐 板豆腐+三色豆+絞肉	產銷履歷A菜	玉米金針湯 玉米粒+金針菇		4.2	2.2	1.1	3.5	0.0	0.0	644.0		
12/10	二	糙米飯 白米+糙米	京醬肉絲 肉絲+洋葱	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+紅蘿蔔	韭菜豆芽 綠豆芽+韭菜+肉絲	有機荷葉白菜	味噌蘿蔔湯 白蘿蔔+味噌	水果	4.2	2.4	1.2	2.6	1.0	0.0	681.0		
12/11	三	什錦炒麵 小烏龍麵+肉絲+高麗菜	親子丼 雞丁+杏鮑菇+洋葱+雞蛋	關東煮 白蘿蔔+玉米段+油豆腐		產銷履歷油菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+鮮菇+龍骨丁	保久乳/ 豆奶	4.0	2.3	1.4	2.4	0.0	0.8	691.5		
12/12	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	泡菜肉片 肉片+高麗菜+泡菜	蒜香扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+蒜	香滷黑干 黑干+杏鮑菇	產銷履歷油麥菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	4.2	2.4	1.3	2.4	1.0	0.0	674.5		
12/13	五	白飯 白米	義式香料雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	結頭貢丸片 結頭菜+貢丸片+香菇	白菜滷 大白菜+腐皮	產銷履歷青江菜	綠豆湯 綠豆		4.6	2.3	1.4	2.4	0.0	0.0	637.5		
12/16	一	白飯 白米	瓜仔肉 絞肉+碎瓜	木耳高麗 高麗菜+木耳	茄汁甜條 甜不辣+彩椒	產銷履歷蚵白菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜+枸杞		4.3	2.4	1.2	2.4	0.0	0.0	619.0		
12/17	二	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥油雞 雞丁+白蘿蔔+蔥	鮮蔬蘿蔔糕 蘿蔔糕+大白菜+香菇	哨子豆腐 板豆腐+絞肉	有機青松菜	筍片大骨湯 竹筍+龍骨丁	水果	4.4	2.3	1.4	2.5	1.0	0.0	688.0		
12/18	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+絞肉	★香酥魚柳 魚柳條	金瓜炒蛋 雞蛋+南瓜+洋葱		產銷履歷菠菜	香菇蘿蔔湯 白蘿蔔+香菇	保久乳/ 豆奶	4.6	2.3	1.0	3.8	0.0	0.8	786.5		
12/19	四	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	筍干豬腳 肉角+豬腳丁+筍干	泰式粉絲 冬粉+綠豆芽+木耳+九層塔	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米	產銷履歷油麥菜	蔬菜味噌湯 金針菇+海帶芽+味噌	水果	4.3	2.4	1.3	2.5	1.0	0.0	686.0		
12/20	五	糙米飯 白米+糙米	滷雞腿*1 雞腿	彩蔬三寶 玉米粒+毛豆仁+絞肉	蕃茄洋芋滑蛋 馬鈴薯+蕃茄+雞蛋	產銷履歷小白菜	紅豆湯圓 紅豆+紅白湯圓		4.7	2.4	1.0	2.6	0.0	0.0	651.0		
12/23	一	小米飯 白米+小米	佛跳牆 肉角+鱔羹+芋頭	小魚干片 魚干片+小魚干	脆炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔	產銷履歷油菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+肉骨茶包		4.3	2.4	1.1	2.5	0.0	0.0	621.0		
12/24	二	麥片飯 白米+麥片	沙茶肉柳 肉柳+洋葱	滑嫩蒸蛋 雞蛋	鮮燴白菜 大白菜+紅蘿蔔+鮮菇	有機蘿蔓	綠豆Q圓湯 綠豆+QQ圓	水果	4.4	2.4	1.2	2.4	1.0	0.0	682.5		
12/25	三	茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+三色豆	★香酥雞翅*1 雞翅	洋葱起司蛋 雞蛋+洋葱+起司		產銷履歷菠菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉	保久乳/ 豆奶	4.0	2.2	1.0	3.6	0.0	0.8	728.0		
12/26	四	糙米飯 白米+糙米	麻油雞丁 雞丁+米血糕+薑片	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	田園花椰 青花菜+紅蘿蔔	產銷履歷高麗菜	結菜排骨湯 結頭菜+龍骨丁	水果	4.4	2.3	1.5	2.5	1.0	0.0	690.5		
12/27	五	燕麥飯 白米+燕麥	砂鍋魚丁 魚丁+板豆腐+大白菜	黃瓜黑輪 黃瓜+黑輪	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+九層塔	產銷履歷小白菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁	豆奶 (獎勵金收集)	4.2	2.1	1.4	2.5	0.0	0.8	695.0		
12/30	一	麥片飯 白米+麥片	紅燒嫩肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄	玉米三色 玉米粒+小黃瓜+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	南瓜金菇湯 南瓜+金針菇+龍骨丁		4.5	2.4	1.1	2.6	0.0	0.0	636.0		
12/31	二	糙米飯 白米+糙米	★鹹酥雞 清雞丁+地瓜條	清炒高麗 高麗菜+木耳	孜香洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	有機圓葉菠菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁	水果	4.5	2.3	1.2	3.5	1.0	0.0	735.0		
教育部-學校午餐食物內容及營養基準									1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	2.0	670.0
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									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	甜湯								
						魚肉類	其他										
0	4	9	9	21	1	4	6	4	4								

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司