

**新北市新店區中正國小
114年01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 (份) | 蛋及蛋 肉類 (份) | 蔬菜類 (份) | 油類及 堅果類 子類 (份) | 水果 (份) | 乳品類 (份) | 熱量(大卡) | | |
|---------------------|----|----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|----------|------------------------|---------------|------------|------------------|------------|-------------------------|-----------|------------|--------|-----|-------|
| 1/1 | 三 | 元旦放假一日 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1/2 | 四 | 紅藜麥飯 白米+紅藜麥 | 蘿蔔滷肉 肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔 | 茄汁甜條 甜不辣+彩椒 | 韭菜銀芽 綠豆芽+韭菜 | 產銷履歷圓葉白菜 | 味噌豆腐湯 板豆腐+味噌 | 水果 | 4.4 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 691.0 | | |
| 1/3 | 五 | 白飯 白米 | 糖醋魚 魚丁+洋蔥 | 蛋酥白菜粉絲 大白菜+冬粉+雞蛋 | 五香滷味 四分子+海帶結 | 產銷履歷高麗菜 | 綠豆湯 綠豆 | | 4.9 | 2.1 | 1.6 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 660.8 | | |
| 1/6 | 一 | 小米飯 白米+小米 | 香菇肉燥 絞肉+香菇+洋蔥 | 紅片燴黃瓜 大黃瓜+紅蘿蔔 | 螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉 | 產銷履歷油麥菜 | 冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨丁 | | 4.5 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 640.0 | | |
| 1/7 | 二 | 胚芽飯 白米+胚芽米 | 滷雞腿*1 雞腿 | 回鍋豆干片 豆干片+洋蔥 | 木耳高麗 高麗菜+木耳 | 有機山東大白葉 | 紅豆芋圓湯 紅豆+芋圓 | 水果 | 4.9 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 725.3 | | |
| 1/8 | 三 | 上海菜飯 白米+三色豆+青菜+絞肉 | 沙茶肉片 肉片+洋蔥+沙茶醬 | 玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒 | | 產銷履歷菠菜 | 香菇雞湯 香菇+雞丁 | 保久乳/ 豆奶 | 4.3 | 2.4 | 1.5 | 2.8 | 0.0 | 0.8 | 740.5 | | |
| 1/9 | 四 | 白飯 白米 | 奶香起司雞 雞丁+馬鈴薯+起司 | 茄汁油豆腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔 | 脆炒白菜 大白菜+紅蘿蔔 | 產銷履歷油菜 | 薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲 | 水果 | 4.4 | 2.3 | 1.6 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 684.0 | | |
| 1/10 | 五 | 糙米飯 白米+糙米 | ★香酥魚排*1 魚排 | 彩繪結頭菜 結頭菜+蕃茄 | 鮮菇花椰 花椰菜+鮮菇 | 產銷履歷青江菜 | 柴魚蘿蔔湯 白蘿蔔+柴魚片 | 豆奶 (獎勵金政策) | 4.2 | 2.0 | 2.0 | 3.5 | 0.0 | 0.8 | 747.5 | | |
| 1/13 | 一 | 白飯 白米 | 京醬燒肉 肉角+洋蔥 | 開陽白菜 大白菜+蝦米 | 關東煮 白蘿蔔+米血糕+油豆腐 | 產銷履歷蚵白菜 | 玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁 | | 4.3 | 2.3 | 1.7 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 624.0 | | |
| 1/14 | 二 | 紅藜麥飯 白米+紅藜麥 | 蒲燒魚丁 魚丁+板豆腐 | 古早味蒸蛋 雞蛋 | 泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+絞肉 | 有機青松菜 | 芋頭西米露 芋頭+西谷米+粉粉+椰奶粉 | 水果 | 4.7 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 1.0 | 0.0 | 698.0 | | |
| 1/15 | 三 | 炸醬麵 小烏龍麵+豆干丁+絞肉 | 孜然雞翅*1 雞翅 | 滷三品 海帶結+四分子+雞蛋 | | 產銷履歷青江菜 | 枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞 | 保久乳/ 豆奶 | 4.0 | 2.2 | 1.6 | 2.4 | 0.0 | 0.8 | 689.0 | | |
| 1/16 | 四 | 糙米飯 白米+糙米 | 梅干扣肉 肉角+豬角丁+梅干菜+筍干 | 三絲炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+木耳+金針菇 | 蒜香高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蒜 | 產銷履歷油麥菜 | 蕃茄蔬菜湯 蕃茄+洋蔥+黃豆芽 | 水果 | 4.2 | 2.4 | 1.8 | 2.6 | 1.0 | 0.0 | 696.0 | | |
| 1/17 | 五 | 麥片飯 白米+麥片 | ★鹹酥雞 清肉丁+地瓜薯條 | 彩燴玉米粒 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁 | 紅燒豆腐 板豆腐+絞肉 | 產銷履歷油菜 | 味噌海芽湯 海帶芽+味噌 | | 4.4 | 2.4 | 1.5 | 3.6 | 0.0 | 0.0 | 687.5 | | |
| 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>

| 豆類及 其製品 | 魚肉及 海鮮 | 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) | |
|------------|-----------|-----------|----|------|------|---------------|----|---------------|----|-----------|--|
| | | 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 | 3 | 5 | 4 | 11 | 1 | 2 | 3 | 2 | 3 | | |

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司