

## 新北市新店區中正國小 113年02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)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 坚果類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)		
																加工食品	油炸品
2/16	五	麥片飯	香菇肉燥	紅片高麗	肉絲豆芽	產銷履歷菠菜	味噌蘿蔔湯		4.5	2.6	1.8	2.5	0.0	0.0	667.5		
		白米+麥片	絞肉+鮮菇	高麗菜+紅蘿蔔	綠豆芽+韭菜+肉絲		白蘿蔔+味噌										
2/17	六	白飯	咖哩豬	三絲炒蛋	茄汁甜條	產銷履歷油麥菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.7	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	747.0		
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+紅蘿蔔+木耳+肉絲	甜不辣+洋葱+彩椒		蕃茄+金針菇										
2/19	一	小米飯	回鍋肉片	開陽白菜	毛豆南瓜	產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯		4.7	2.6	1.6	2.5	0.0	0.0	676.5		
		白米+小米	肉片+高麗菜+彩椒	大白菜+紅蘿蔔+蝦米	南瓜+毛豆仁		冬瓜+龍骨丁										
2/20	二	燕麥飯	砂鍋煮魚	紅蘿蔔炒蛋	翠炒豆芽	有機小芥菜	香菇雞湯	水果	4.6	2.8	1.6	2.4	1.0	0.0	740.0		
		白米+燕麥	魚丁+凍豆腐	雞蛋+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳+肉絲		鮮菇+雞丁										
2/21	三	茄汁義大利麵	★酥炸雞翅*1	關東煮		產銷履歷菠菜	玉米濃湯	保久乳/ 豆奶	4.1	3.0	1.7	3.5	0.0	0.8	808.0		
		小烏龍麵+蕃茄+洋葱+三色豆	雞翅	白蘿蔔+海帶結+葫蘆小捲			玉米粒+洋葱+馬鈴薯+奶粉										
2/22	四	胚芽飯	洋蔥豬柳	香滷黑干	奶香洋芋	產銷履歷小白菜	綠豆湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	734.0		
		白米+胚芽米	肉柳+洋葱	黑干+鮮菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+奶粉		綠豆										
2/23	五	薏仁飯	宮保雞丁	田園花椰	玉米肉末	產銷履歷青江菜	雙色蘿蔔湯	豆奶 (須酌量減量)	4.5	2.6	1.7	2.4	0.0	0.8	756.5		
		白米+洋薏仁	雞丁+筍丁+花生	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒	玉米粒+紅蘿蔔+絞肉		白蘿蔔+紅蘿蔔										
2/26	一	白飯	紅燒燻肉	蒜香高麗	芹香豆干	產銷履歷蚵白菜	結頭菜排骨湯		4.4	2.8	1.6	2.6	0.0	0.0	675.0		
		白米	肉角+白蘿蔔	高麗菜+木耳+蒜頭	豆干片+芹菜		結頭菜+龍骨丁										
2/27	二	紅藜麥飯	★鹽酥雞	義式杏鮑菇	黃瓜黑輪	有機山萵蒿	紅豆紫米湯	水果	4.6	2.8	1.7	3.5	1.0	0.0	792.0		
		白米+紅藜麥	濟肉丁+地瓜薯條	杏鮑菇+馬鈴薯+洋葱+彩椒	大黃瓜+黑輪條		紅豆+紫米										
2/28	三	二二八和平紀念日放假一天															
2/29	四	麥片飯	滷豬排*1	南瓜起司炒蛋	螞蟻上樹	產銷履歷小白菜	味噌豆腐湯	水果	4.7	3.0	1.7	2.4	1.0	0.0	764.5		
		白米+麥片	大排	雞蛋+南瓜+起司	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉		板豆腐+味噌										
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。 <a href="http://lunch.twfoodtrace.org.tw">http://lunch.twfoodtrace.org.tw</a>																	
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	1	5	4	10	0	2	1	2									

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司