

新北市新店區中正國小

113年03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	全蛋雞腿類 (份)	魚及蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及堅果種子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)		
3/1	五	紫米飯	鐵板素魚	塔香油腐	菇炒白菜	產銷履歷菠菜	玉米蘿蔔湯		4.6	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	684.5		
		白米+紫米	素白帶魚+三色豆	油豆腐+鰻蛋+九層塔	大白菜+鮮菇		玉米粒+白蘿蔔										
3/4	一	小米飯	瓜仔干丁	鮮菇黃瓜	毛豆南瓜	產銷履歷蚵白菜	鮮蔬味噌湯		4.7	2.5	1.8	2.6	0.0	0.0	678.5		
		白米+小米	干丁+碎瓜	黃瓜+鮮菇	南瓜+毛豆仁		金針菇+白蘿蔔+味噌										
3/5	二	胚芽飯	照燒素雞	翠炒高麗	小瓜黑輪	有機福山萵苣	紅豆西米露	水果	4.8	2.6	1.7	2.5	1.0	0.0	746.0		
		白米+胚芽米	素雞+杏鮑菇	高麗菜+紅蘿蔔	素黑輪條+小黃瓜		紅豆+西谷米										
3/6	三	上海菜飯	★黃金素魚*1	白菜滷		產銷履歷菠菜	海帶黃芽湯	保久乳/豆奶	4.5	2.6	1.8	3.5	0.0	0.8	808.5		
		白米+三色豆+青江菜+素肉	素白帶魚	大白菜+鮮菇+小麥脆皮捲			海帶芽+黃豆芽										
3/7	四	蕎麥飯	筍香黑干	蘿蔔糕炒蛋	海結四分干	產銷履歷小白菜	蕃茄蔬菜湯	水果	4.8	2.6	1.7	2.4	1.0	0.0	741.5		
		白米+蕎麥	黑干+筍干	鰻蛋+蘿蔔糕	海帶結+四分干		蕃茄+金針菇										
3/8	五	白飯	咖哩油腐	田園花椰	泰式寬粉	產銷履歷青江菜	芹香素丸湯		4.6	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	667.0		
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒	寬冬粉+綠豆芽+素肉+九層塔		鮮菇+素丸+芹菜										
3/11	一	麥片飯	打拋干丁	清炒高麗	沙茶海茸	產銷履歷菠菜	大滷湯		4.4	2.6	2.0	2.5	0.0	0.0	665.5		
		白米+麥片	干丁+蕃茄	高麗菜+鮮菇	海茸+紅蘿蔔		板豆腐+木耳+紅蘿蔔										
3/12	二	糙米飯	韓式干片	韭菜銀芽	關東煮	有機青油菜	綠豆芋圓湯	水果	4.7	2.7	1.7	2.6	1.0	0.0	751.0		
		白米+糙米	豆干片+黃豆芽+芝麻	綠豆芽+韭菜	白蘿蔔+油豆腐+筍絲小捲		綠豆+芋圓										
3/13	三	素肉絲炒麵	三杯素雞	洋芋炒蛋		產銷履歷油麥菜	蘿蔔鮮菇湯	保久乳/豆奶	4.4	2.8	1.5	2.6	0.0	0.8	768.5		
		小烏龍麵+素肉+高麗菜+紅蘿蔔	素雞+素紫米糕	鰻蛋+馬鈴薯			白蘿蔔+鮮菇										
3/14	四	薏仁飯	五柳豆腐	薑絲冬瓜	雙色百頁	產銷履歷蚵白菜	香菇玉米湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	730.0		
		白米+洋薏仁	板豆腐+鮮菇+紅蘿蔔+小黃瓜	冬瓜+薑絲	百頁+海帶結		鮮菇+玉米段										
3/15	五	白飯	滷豆包*1	咖哩洋芋	清炒黃瓜	產銷履歷青江菜	薑絲海芽湯	豆奶 (照顧全政策)	4.6	3.0	1.6	2.6	0.0	0.8	800.0		
		白米	豆包	馬鈴薯+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳		海帶芽+薑絲										
3/18	一	紅藜麥飯	義式香草燉豆腸	螞蟻上樹	哨子豆腐	產銷履歷油麥菜	素肉羹湯		4.7	2.7	1.5	2.4	0.0	0.0	677.0		
		白米+紅藜麥	豆腐+馬鈴薯	冬粉+高麗菜+素肉	板豆腐+毛豆仁		素香菇羹+紅蘿蔔+木耳										
3/19	二	燕麥飯	泰式素魚	鮮菇白菜	香滷黑干	有機小松菜	芋頭西米露	水果	4.6	2.6	1.5	2.5	1.0	0.0	727.0		
		白米+燕麥	素白帶魚+蕃茄	大白菜+鮮菇	黑干+杏鮑菇		芋頭+西谷米										
3/20	三	素火腿炒飯	蠔油干片	甜薯素肉絲		產銷履歷菠菜	海芽蛋花湯	保久乳/豆奶	4.5	2.5	1.6	2.4	0.0	0.8	746.5		
		白米+三色豆+素火腿	豆干片+鮮菇	馬鈴薯+彩椒+木耳			海帶芽+鰻蛋										
3/21	四	小米飯	黑胡椒油腐	金粒黃瓜	薑絲海根	產銷履歷油菜	蘿蔔湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.6	1.0	0.0	724.0		
		白米+小米	油豆腐+冷凍青花菜	大黃瓜+玉米粒	海帶根+紅蘿蔔+薑絲		白蘿蔔										
3/22	五	糙米飯	★炸素排*1	蒸蛋	紅絲高麗	產銷履歷油菜	味噌菇菇湯		4.4	3.0	1.6	3.5	0.0	0.0	730.5		
		白米+糙米	素黑胡椒肉排	鰻蛋	高麗菜+紅蘿蔔		味噌+鮮菇										
3/25	一	白飯	糖醋油腐	甜煮嫩芽菜	玉米干丁	產銷履歷油麥菜	黃瓜素丸湯		4.7	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	691.0		
		白米	油豆腐+彩椒	黃豆芽+海帶芽	玉米粒+干丁+馬鈴薯		大黃瓜+素丸										
3/26	二	蕎麥飯	★酥炸天婦羅	沙茶干片	莎莎素肉醬	有機荷葉白菜	花生QQ湯	水果	4.5	2.6	1.5	3.5	1.0	0.0	765.0		
		白米+蕎麥	百頁+地瓜薯條+茄子	豆干片+芹菜	馬鈴薯+素肉+蕃茄		花生+QQ圓										
3/27	三	茄汁義大利麵	冰糖滷豆包*1	彩蔬花椰		產銷履歷油菜	玉米濃湯	保久乳/豆奶	4.3	2.7	1.7	2.5	0.0	0.8	754.5		
		小烏龍麵+蕃茄+三色豆	豆包	冷凍青花菜+冷凍白花菜+鮮菇			玉米粒+馬鈴薯+奶粉										
3/28	四	紫米飯	醬爆干片	茄汁甜條	三杯杏鮑菇	產銷履歷小白菜	味噌豆腐湯	水果	4.6	2.8	1.6	2.5	1.0	0.0	744.5		
		白米+紫米	豆干片+豆芽菜	素甜不辣條+彩椒	杏鮑菇+玉米筍		板豆腐+味噌										
3/29	五	胚芽飯	麻婆豆腐	紅蘿蔔炒蛋	木耳白菜	產銷履歷青江菜	枸杞冬瓜湯		4.5	2.9	1.6	2.7	0.0	0.0	694.0		
		白米+胚芽米	板豆腐+素肉	鰻蛋+紅蘿蔔	大白菜+木耳		冬瓜+枸杞										
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