

新北市新店區中正國小

113年03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	全雞雞腿 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產及 蛋果類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)	
3/1	五	紫米飯	鐵板魚丁	塔香油腐	菇炒白菜	產銷履歷菠菜	玉米大骨湯		4.6	2.8	1.6	2.5	0.0	0.0	684.5	
		白米+紫米	魚丁+綠豆芽+蔥	油豆腐+雞蛋+九層塔	大白菜+鮮菇		玉米粒+龍骨丁									
3/4	一	小米飯	瓜仔肉	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	絞肉+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	照燒雞丁	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	雞丁+杏鮑菇	高麗菜+紅蘿蔔	黑輪條+小黃瓜		紅豆+西谷米									
3/6	三	上海菜飯	★黃金魚排*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+絞肉	魚排	大白菜+鮮菇+小麥脆皮捲			海帶芽+黃豆芽									
3/7	四	蕎麥飯	筍干豬腳	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	肉角+豬腳丁+筍干	雞蛋+蘿蔔糕	海帶結+四分干		蕃茄+洋蔥									
3/8	五	白飯	咖哩雞	田園花椰	泰式寬粉	產銷履歷青江菜	芹香魚丸湯		4.6	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	667.0	
		白米	清肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒	寬冬粉+綠豆芽+絞肉+九層塔		鮮菇+虱目魚丸+芹菜									
3/11	一	麥片飯	打拋豬	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	絞肉+洋蔥+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	韓式肉片	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	肉片+洋蔥+蔥+芝麻	綠豆芽+韭菜	白蘿蔔+油豆腐+筍干+小捲		綠豆+芋圓									
3/13	三	肉絲炒麵	三杯雞	培根炒蛋		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+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	雞丁+米血糕	雞蛋+培根			白蘿蔔+鮮菇									
3/14	四	薏仁飯	五柳魚丁	薑絲冬瓜	雙色百頁	產銷履歷蚵白菜	香菇雞湯	水果	4.5	2.7	1.6	2.5	1.0	0.0	730.0	
		白米+洋蔥仁	魚丁+洋蔥+鮮菇+紅蘿蔔+蔥	冬瓜+薑絲	百頁+海帶結		鮮菇+帶皮胸丁									
3/15	五	白飯	滷雞腿*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	雞腿	馬鈴薯+紅蘿蔔	大黃瓜+木耳		海帶芽+薑絲									
3/18	一	紅藜麥飯	義式香草燉肉	螞蟻上樹	哨子豆腐	產銷履歷油麥菜	肉羹湯		4.7	2.7	1.5	2.4	0.0	0.0	677.0	
		白米+紅藜麥	肉角+馬鈴薯	冬粉+高麗菜+絞肉	板豆腐+絞肉+蔥		肉羹+紅蘿蔔+木耳									
3/19	二	燕麥飯	泰式魚丁	蝦香白菜	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	魚丁+洋蔥+蕃茄	大白菜+鮮菇+蝦米	黑干+杏鮑菇		芋頭+西谷米									
3/20	三	火腿炒飯	蠔油肉片	甜薯肉絲		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+火腿丁	肉片+鮮菇+蔥	馬鈴薯+彩椒+肉絲			海帶芽+雞蛋									
3/21	四	小米飯	黑胡椒雞丁	金粒黃瓜	蒜香海根	產銷履歷油菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.6	2.4	1.8	2.6	1.0	0.0	724.0	
		白米+小米	雞丁+洋蔥+冷凍青花菜	大黃瓜+玉米粒	海帶根+紅蘿蔔+蒜頭		白蘿蔔+龍骨丁									
3/22	五	糙米飯	★酥炸豬排*1	蒸蛋	紅絲高麗	產銷履歷油菜	小魚味噌湯		4.4	3.0	1.6	3.5	0.0	0.0	730.5	
		白米+糙米	鹽燒大排	雞蛋	高麗菜+紅蘿蔔		小魚干+味噌									
3/25	一	白飯	糖醋肉角	甜煮嫩芽菜	玉米干丁	產銷履歷油麥菜	黃瓜排骨湯		4.7	2.7	1.7	2.6	0.0	0.0	691.0	
		白米	肉角+洋蔥+彩椒	黃豆芽+海帶芽	玉米粒+干丁+馬鈴薯		大黃瓜+龍骨丁									
3/26	二	蕎麥飯	★鹽酥雞	沙茶干片	莎莎肉醬	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	清肉丁+地瓜薯條	豆干片+芹菜	馬鈴薯+絞肉+蕃茄		花生+QQ圓									
3/27	三	茄汁義大利麵	冰糖滷腿排*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+洋蔥+三色豆	腿排	冷凍青花菜+冷凍白花菜+鮮菇			玉米粒+洋蔥+馬鈴薯+奶粉									
3/28	四	紫米飯	蒜泥白肉	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	肉片+豆芽菜+蒜泥	甜不辣條+洋蔥+彩椒	杏鮑菇+油豆腐		板豆腐+味噌									
3/29	五	胚芽飯	麻婆豆腐魚	洋蔥炒蛋	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	魚丁+板豆腐	雞蛋+洋蔥	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																
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	5	9	6	19	2	2	2	3								
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司																

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司