

新北市新店區中正國小 115年06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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類及堅果類(份)	水果類(份)	乳蛋類(份)	熱量(大卡)
6/1	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	紅燒肉丁 <small>肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔</small>	彩蔬三寶 <small>玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁</small>	白菜滷 <small>大白菜+木耳</small>	產銷履歷蚵白菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜+龍骨丁</small>		4.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	634.0
6/2	二	白飯 <small>白米</small>	馬鈴薯燒雞 <small>雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	肉絲雙芽 <small>綠豆芽+韭菜+肉絲+紅蘿蔔</small>	鮑菇四分干 <small>四分干+香鮑菇</small>	有機蕪菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	水果	4.5	2.3	1.8	2.3	1.0	0.0	696.0
6/3	三	日式鮮菇拌飯 <small>白米+鮮菇+肉絲+柴魚</small>	蒲燒鯛*1 <small>蒲燒鯛</small>	◎洋蔥炒蛋 <small>雞蛋+洋蔥</small>		產銷履歷油菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+小小香菇</small>		4.6	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	657.5
6/4	四	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	瓜仔肉 <small>絞肉+醬瓜</small>	什錦黃瓜 <small>大黃瓜+香鮑菇+魚板</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+蔥</small>	產銷履歷土白菜	海芽薑絲湯 <small>海帶芽+薑絲</small>		4.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	628.5
6/5	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	★鹹酥雞 <small>清雞丁+地瓜薯條</small>	椒鹽毛豆 <small>毛豆</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+絞肉</small>	產銷履歷青江白菜	金針排骨湯 <small>乾金針+龍骨丁</small>		4.3	2.4	1.3	2.8	0.0	0.0	639.5
6/8	一	芝麻飯 <small>白米+芝麻</small>	義式燉肉 <small>肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	蜜汁豆干 <small>四分干+香鮑菇</small>	產銷履歷青油菜	肉骨茶湯 <small>高麗菜+紅蘿蔔+肉骨茶包</small>		4.4	2.2	1.6	2.3	0.0	0.0	616.5
6/9	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	三杯旗魚丁 <small>旗魚丁+香鮑菇+百頁</small>	彩椒花椰 <small>青花菜+白花菜+彩椒</small>	泰式寬粉 <small>寬粉+綠豆芽+玉米+檸檬汁+九層塔+香菜</small>	有機油江菜	冬瓜奇亞籽 <small>奇亞籽+冬瓜磚</small>	水果	4.6	2.3	1.5	2.4	1.0	0.0	696.3
6/10	三	茄汁義大利麵 <small>烏龍麵+鮮菇+洋蔥+三色豆+絞肉</small>	香滷雞翅*1 <small>雞翅</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>		產銷履歷土白菜	玉米濃湯 <small>玉米粒+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋蔥</small>		4.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	631.8
6/11	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	★香酥肉柳 <small>肉柳+薯條</small>	培根高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔+培根</small>	關東煮 <small>凍豆腐+白蘿蔔+玉米</small>	產銷履歷小葉蕪菜	大滷湯 <small>板豆腐+木耳+大白菜</small>		4.3	2.3	1.6	2.8	0.0	0.0	639.5
6/12	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>凍雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	◎緬甸炒蛋 <small>雞蛋</small>	塔香油腐 <small>油豆腐+米血糕</small>	產銷履歷蚵白菜	海芽味噌湯 <small>海帶芽+味噌</small>	豆奶 (獎勵金政策)	4.3	2.3	1.5	2.5	0.0	0.8	719.5
6/15	一	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	京都燒肉 <small>肉角+洋蔥</small>	木耳扁蒲 <small>扁蒲+木耳+紅蘿蔔</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣+彩椒</small>	產銷履歷土白菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+龍骨丁</small>		4.5	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	632.0
6/16	二	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	照燒雞腿*1 <small>雞腿</small>	豆酥四季 <small>四季豆+豆酥</small>	◎玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米</small>	有機小松菜	白菜肉羹湯 <small>大白菜+木耳+肉羹</small>	水果	4.4	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	643.3
6/17	三	傳統油飯 <small>白米+糯米+蝦米+肉絲</small>	★椒鹽魚丁 <small>魚丁</small>	◎雙茄炒蛋 <small>蕃茄+茄子+雞蛋</small>		產銷履歷小葉蕪菜	紅豆湯 <small>紅豆湯</small>		4.4	2.4	1.5	2.8	0.0	0.0	651.5
6/18	四	白飯 <small>白米</small>	麵輪燒肉 <small>肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+麵輪</small>	玉米三色 <small>玉米粒+豆薯+紅蘿蔔</small>	蛋酥白菜 <small>大白菜+雞蛋</small>	產銷履歷蚵白菜	米粉湯 <small>米粉+豆芽菜</small>		4.5	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	634.8
6/19	五	<端午節休假>													
6/22	一	白飯 <small>白米</small>	奶香燉肉 <small>肉角+南瓜+馬鈴薯</small>	沙茶海茸 <small>海茸+九層塔</small>	鮮菇扁蒲 <small>扁蒲+鮮菇</small>	產銷履歷小葉蕪菜	青菜蛋花湯 <small>青菜+雞蛋</small>		4.3	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	614.5
6/23	二	小米飯 <small>白米+小米</small>	★香酥魚排*1 <small>魚排</small>	雙色花椰 <small>青花菜+白花菜+紅蘿蔔</small>	紹子豆腐 <small>板豆腐+三色豆+絞肉</small>	有機黑葉白菜	剝皮辣椒雞湯 <small>白蘿蔔+剝皮辣椒</small>	水果	4.2	2.4	1.3	2.8	1.0	0.0	692.5
6/24	三	日式烏龍麵 <small>烏龍麵+肉絲+紅蘿蔔</small>	壽喜燒肉片 <small>肉片+洋蔥</small>	◎古早味蒸蛋 <small>雞蛋</small>		產銷履歷油菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐+味噌</small>		4.2	2.3	1.4	2.3	0.0	0.0	605.0
6/25	四	薏仁飯 <small>白米+薏仁</small>	沙嗲雞丁 <small>雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	小瓜黑輪 <small>小黃瓜+黑輪</small>	肉絲銀芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲</small>	產銷履歷土白菜	摩摩喳喳 <small>地瓜+芋頭+西谷米</small>		4.4	2.2	1.3	2.4	0.0	0.0	613.5
6/26	五	紅藜飯 <small>白米+紅藜麥</small>	香菇肉燥 <small>香菇+絞肉+豆干丁</small>	醬燒冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	椒鹽毛豆 <small>毛豆</small>	產銷履歷青江白菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜絲+細肉絲</small>		4.5	2.2	1.5	2.3	0.0	0.0	621.0
6/29	一	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	蒜泥白肉 <small>肉片+豆芽+蒜泥</small>	紅片扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	豆豉干片 <small>豆子+豆豉+蔥</small>	產銷履歷蚵白菜	枸杞黃瓜湯 <small>大黃瓜+枸杞</small>		4.4	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	628.5
6/30	二	<結業式不供餐>													

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: ◎蛋料理、★炸物。
 備註6: 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.tfodtrace.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		
2	4	10	7	13	2	0	6	4	

飯跟蔬菜一樣多

1. 提供能量的來源
2. 若有攝取雜糧薯類，應取代飯量
3. 建議一天的澱粉至少1/3要是未精製全穀雜糧類

