

**新北市新店區中正國小**  
**115年02、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	全日總 產額(磅)	蛋白質 產額(磅)	纖維素 產額(磅)	海鹽及 鈣質產額 (磅)	水果 產額(磅)	乳品類 產額(磅)	熱量(大卡)
2/23	一	小米飯 白米+小米	泡菜豬 肉角+大白菜	客家小炒 豆干片+肉絲	毛豆南瓜 南瓜+毛豆仁	產銷履歷圓葉菠菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁		4.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	628.5
2/24	二	燕麥飯 白米+燕麥	蒲燒鰻魚*1 蒲燒鰻魚	◎蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+豆腐	開陽高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+蝦米	有機圓葉萵苣	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔	水果	4.4	2.0	1.7	2.2	1.0	0.0	659.5
2/25	三	麻油肉片飯 白米+肉片+薑片+香菇	親子丼 雞丁+杏鮑菇+洋蔥+雞蛋	金粒黃瓜 大黃瓜+玉米粒		產銷履歷土白菜	味噌湯 豆腐+味噌		4.5	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	636.8
2/26	四	胚芽飯 白米+胚芽米	烤肉醬燒肉 肉角+杏鮑菇+洋蔥	香滷黑干 黑干+鮮菇+海帶結	翠炒豆芽 綠豆芽+木耳+肉絲	產銷履歷初秋胡蘿蔔	綠豆湯 綠豆		4.3	2.3	1.6	2.5	0.0	0.0	624.8
2/27	五	<和平紀念日補假>													
3/2	一	白飯 白米	紅燒嫩肉 肉角+紅蘿蔔+馬鈴薯	蒜香高麗 高麗菜+木耳+蒜頭	芹香豆干 豆干片+芹菜	產銷履歷油菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+肉絲		4.3	2.5	1.6	2.6	0.0	0.0	644.3
3/3	二	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	★鹽酥雞 清肉丁+地瓜薯條	義式杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+洋蔥+彩椒	黃瓜黑輪 大黃瓜+黑輪條	有機山東大白菜	紅豆湯圓湯 紅豆+湯圓	水果	4.6	2.1	1.5	2.3	1.0	0.0	680.5
3/4	三	培根炒飯 白米+三色豆+碎培根	蠔油肉片 肉片+鮮菇+蔥	甜薯肉絲 馬鈴薯+彩椒+肉絲		產銷履歷圓葉菠菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		4.2	2.3	1.5	2.8	0.0	0.0	626.3
3/5	四	麥片飯 白米+麥片	滷豬排*1 大排	◎南瓜炒蛋 雞蛋+南瓜	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳	產銷履歷圓葉萵苣	味噌豆腐湯 板豆腐+味噌		4.3	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	630.5
3/6	五	胚芽飯 白米+胚芽	豉汁魚丁 魚丁+豆腐	螞蟻上樹 冬粉+絞肉+高麗菜	菇菇花椰 花椰菜+杏鮑菇	產銷履歷青江白菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+龍骨丁		4.7	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	650.0
3/9	一	白飯 白米	佛跳牆 肉角+芋頭+鮮菇+雞蛋	甜煮嫩芽菜 黃豆芽+海帶芽	玉米干丁 玉米粒+干丁	產銷履歷油麥菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁		4.3	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	634.8
3/10	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯翅小腿*2 翅小腿	蔥爆干片 豆干片+蔥	蕃茄洋芋 馬鈴薯+絞肉+蕃茄	有機菠菜	金針鮮菇湯 乾金針+鮮菇	水果	4.2	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	674.5
3/11	三	茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆	義式水煮魚 魚丁+花椰菜	木耳炒四季 四季豆+木耳		產銷履歷油菜	黑糖粉圓湯 黑糖+粉圓		4.3	2.2	1.7	2.5	0.0	0.0	621.0
3/12	四	紫米飯 白米+紫米	蒜泥白肉 肉片+豆芽菜+蒜泥	茄汁甜條 甜不辣條+洋蔥+彩椒	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+油豆腐	產銷履歷圓葉萵苣	味噌海芽湯 海芽+味噌		4.4	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	621.3
3/13	五	胚芽飯 白米+胚芽米	★香酥雞翅*1 雞翅	◎洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥	年糕白菜 大白菜+木耳+年糕+紅蘿蔔	產銷履歷土白菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞		4.4	2.4	1.5	2.8	0.0	0.0	647.8
3/16	一	小米飯 白米+小米	瓜仔肉 絞肉+碎瓜	鮮菇黃瓜 大黃瓜+鮮菇	蒜炒海根 海帶根+蒜	產銷履歷蚵白菜	鮮蔬味噌湯 金針菇+味噌		4.2	2.3	1.7	2.3	0.0	0.0	612.5
3/17	二	胚芽飯 白米+胚芽米	照燒雞丁 雞丁+杏鮑菇	◎起司玉米炒蛋 雞蛋+玉米+起司	五香四分干 四分干	有機山萵苣	紅豆西米露 紅豆+西米露	水果	4.5	2.2	1.6	2.2	1.0	0.0	679.0
3/18	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+絞肉	★黃金魚排*1 魚排	白菜滷 大白菜+鮮菇+小烏龍麵		產銷履歷青江白菜	海帶黃芽湯 海帶芽+黃豆芽		4.1	2.3	1.5	2.8	0.0	0.0	623.0
3/19	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	筍干豬腳 肉角+豬腳丁+筍干	豆芽三絲 豆芽+紅蘿蔔+木耳	小瓜麵輪 麵輪+小黃瓜	產銷履歷圓葉菠菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄+洋蔥+高麗菜		4.4	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	639.0
3/20	五	白飯 白米	咖哩雞 清肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	泰式寬粉 寬冬粉+糖豆芽+絞肉+九層塔	鐵板豆腐 豆腐+鮮菇	產銷履歷油菜	芹香魚丸湯 虱目魚丸+芹菜+結頭菜		4.6	2.3	1.7	2.2	0.0	0.0	636.0
3/23	一	麥片飯 白米+麥片	★醬燒大排 醬燒大排	韭菜銀芽 綠豆芽+韭菜	三色絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔	產銷履歷土白菜	大滷湯 板豆腐+木耳+紅蘿蔔		4.2	2.4	1.6	2.8	0.0	0.0	640.0
3/24	二	糙米飯 白米+糙米	五柳魚丁 魚丁+洋蔥+鮮菇+紅蘿蔔+蔥	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+魚板	有機福山萵苣	奇亞籽甜湯 冬瓜磚+奇亞籽	水果	4.3	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	670.0
3/25	三	肉絲炒麵 小烏龍麵+肉絲+木耳+洋蔥+紅蘿蔔	三杯雞 雞丁+米血飯	香菇洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+鮮菇		產銷履歷初秋胡蘿蔔	蕃茄蛋花湯 小白菜+雞蛋+蕃茄		4.3	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	620.8
3/26	四	薏仁飯 白米+洋薏仁	醬燒肉片 肉片+洋蔥+蔥+芝麻	彩椒花椰 花椰菜+彩椒	雙色百頁 百頁豆腐+海帶結	產銷履歷油麥菜	香菇雞湯 鮮菇+帶皮胸丁		4.3	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	624.0
3/27	五	白飯 白米	滷雞腿*1 雞腿	◎蒸蛋 雞蛋	清炒黃瓜 大黃瓜+木耳	產銷履歷蚵白菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	豆奶 (獎勵金政策)	4.2	2.5	1.6	2.2	0.0	0.8	716.5
3/30	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	馬鈴薯嫩肉 肉角+馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	哨子豆腐 板豆腐+絞肉+蔥	產銷履歷土白菜	肉羹湯 肉羹+紅蘿蔔+木耳		4.5	2.3	1.5	2.4	0.0	0.0	633.0
3/31	二	燕麥飯 白米+燕麥	泰式魚丁 魚丁+洋蔥+蕃茄	蝦香白菜 大白菜+鮮菇+蝦米	香滷黑干 黑干+杏鮑菇	有機小芥菜	味噌菇湯 味噌+鮮菇		4.2	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	624.0

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: ◎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.twfoodtrace.org.tw>