

新北市新店區中正國小 115年02、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	全穀類 (份)	豆蛋素 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油質及 糖類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)	
2/23	一	小米飯 白米+小米	鮮蔬豆腸 豆腐+高麗菜+彩椒	客家小炒 豆干片+素肉	毛豆南瓜 南瓜+毛豆仁	產銷履歷圓葉菠菜	冬瓜菇菇湯 冬瓜+鮮菇		4.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	628.5	
2/24	二	燕麥飯 白米+燕麥	砂鍋煮素魚 素白帶魚+凍豆腐	蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+豆腐	炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔	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	麻油鮮菇飯 白米+鮮菇+素肉	鮑菇素雞 素雞+杏鮑菇+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	醬燒麵腸 麵腸+杏鮑菇	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	紅燒花干 蘭花干+白蘿蔔	木耳高麗 高麗菜+木耳	芹香豆干 豆干片+芹菜	產銷履歷油菜	榨菜湯 榨菜絲		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	★炸天婦羅 板豆腐+地瓜薯條+茄子	義式杏鮑菇 杏鮑菇+馬鈴薯+彩椒	黃瓜黑輪 大黃瓜+素黑輪條	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	素火腿炒飯 白米+三色豆+素火腿	蠔油干片 豆干片+鮮菇	甜薯素肉絲 馬鈴薯+彩椒+素肉		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	滷油腐乳 四角油豆腐	◎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+胚芽米	豉汁燒素魚 素魚+豆腐	螞蟻上樹 冬粉+素肉+高麗菜	菇菇花椰 花椰菜+杏鮑菇	產銷履歷青江白菜	結頭菜湯 結頭菜		4.7	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	650.0	
3/9	一	白飯 白米	佛跳牆 素雞+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	黃瓜素丸湯 大黃瓜+素丸		4.3	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	634.8	
3/10	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	蘿蔔燒素雞 素雞+紅蘿蔔+白蘿蔔	醬爆干片 豆干片+芹菜	蕃茄洋芋 馬鈴薯+素肉+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+三色豆	義式花干 蘭花干+花椰菜	彩蔬花椰 青花菜+白花菜+鮮菇		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	豆芽干片 豆干片+豆芽菜	茄汁甜條 素甜不辣條+彩椒	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+玉米筍	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	冰糖滷豆包*1 豆包	◎菇菇炒蛋 雞蛋+金針菇	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	瓜仔干丁 干丁+碎瓜	鮮菇黃瓜 大黃瓜+鮮菇	香炒海根 海帶根	產銷履歷蚵白菜	鮮蔬味噌湯 金針菇+白蘿蔔+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	照燒素雞 素雞+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	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+素肉	★黃金素魚*1 素白帶魚	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	筍香黑干 黑干+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	咖哩油腐 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	泰式寬粉 寬粉+綠豆芽+素肉+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	打拋干丁 干丁+蕃茄	脆炒銀芽 綠豆芽+彩椒	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	五柳豆腐 板豆腐+鮮菇+紅蘿蔔+小黃瓜	翠炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+蒟蒻小塊	有機福山萵苣	冬瓜奇亞籽 奇亞籽	水果	4.3	2.3	1.5	2.2	1.0	0.0	670.0	
3/25	三	素肉絲炒麵 小烏龍麵+素肉+木耳+洋蔥+紅蘿蔔	三杯素雞 素雞+素紫米糕	香菇洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+鮮菇		產銷履歷初秋胡蘿蔔	蘿蔔鮮菇湯 白蘿蔔+鮮菇		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	醬燒干片 豆干片+黃豆芽+芝麻	彩椒花椰 花椰菜+彩椒	雙色百頁 百頁+海帶結	產銷履歷油麥菜	香菇素雞湯 鮮菇+玉米+素肉		4.3	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	624.0	
3/27	五	白飯 白米	滷豆包*1 豆包	◎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	馬鈴薯燉豆腸 豆腐+馬鈴薯	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+素肉	哨子豆腐 板豆腐+毛豆仁	產銷履歷土白菜	素肉羹湯 素香菇羹+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	泰式素魚 素白帶魚+蕃茄	鮮菇白菜 大白菜+鮮菇	香滷黑干 黑干+杏鮑菇	有機小芥菜	味噌菇菇湯 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，已用粗體字標示。

備註3: 本校未使用輻射汙染食品。

備註4: ◎蛋料理、★炸物。

備註5: 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.tffoodtrace.org.tw>

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司