

# 新北市新店區中正國小 115年5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	全糖糖 類(份)	五成蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海陸及 蛋類類 子類(份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
5/1	一	〈勞動節休假〉													
5/4	一	香鬆芝麻飯 <small>白米+芝麻香鬆</small>	★黃金素魚排*1 <small>素白帶魚</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜+馬鈴薯+毛豆仁</small>	紅蘿高麗菜 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油菜	冬瓜檸檬奇亞籽 <small>奇亞籽+冬瓜磚+檸檬汁</small>		4.6	2.4	1.8	2.8	0.0	0.0	673.0
5/5	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	瓜仔干丁 <small>豆干丁+碎瓜</small>	綜合滷味 <small>滷豆腐+鮮菇+紅蘿蔔</small>	菇菇扁蒲 <small>扁蒲+鮮菇</small>	有機苜荳白菜	洋芋薏仁湯 <small>馬鈴薯+薏仁</small>	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	695.5
5/6	三	中華炒麵 <small>小烏龍麵+素肉+豆芽菜</small>	麻油素雞 <small>素雞+素紫米糕+薑片</small>	鮮蔬蘿蔔糕 <small>蘿蔔糕+大白菜+紅蘿蔔</small>		產銷履歷青江白菜	味噌豆腐湯 <small>豆腐+味噌</small>		4.5	2.2	1.7	2.3	0.0	0.0	626.0
5/7	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	桂筍蘭花干 <small>蘭花干+桂筍</small>	◎紅蘿起司蛋 <small>雞蛋+起司+紅蘿蔔</small>	彩繪玉米粒 <small>玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜+薑</small>		4.3	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	624.5
5/8	五	白飯 <small>白米</small>	咖哩豆腸 <small>豆腐+馬鈴薯</small>	香滷黑干 <small>黑干+鮮菇</small>	紅絲海茸 <small>海茸+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青松菜	蘿蔔素丸湯 <small>白蘿蔔+素丸</small>		4.4	2.5	1.7	2.4	0.0	0.0	646.0
5/11	一	小米飯 <small>白飯+小米</small>	花生四分干 <small>四分干+花生</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+綠豆芽+素肉</small>	翠炒高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	產銷履歷土白菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒+雞蛋</small>		4.7	2.3	1.5	2.2	0.0	0.0	634.3
5/12	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	照燒素雞 <small>素雞+杏鮑菇</small>	塔香海根 <small>海根+九層塔+素肉絲</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+滷豆腐</small>	有機青松菜	香菇竹筍湯 <small>竹筍+香菇</small>	水果	4.4	2.4	1.5	2.4	1.0	0.0	691.3
5/13	三	沙茶蛋炒飯 <small>白米+三色豆+蛋</small>	四角油腐*1 <small>四角油豆腐</small>	炒豆芽 <small>豆芽菜</small>		產銷履歷蚵白菜	冬瓜薑絲湯 <small>冬瓜+薑絲</small>		4.3	2.2	1.4	2.3	0.0	0.0	604.5
5/14	四	白飯 <small>白米</small>	★鹹酥百頁 <small>百頁豆腐+地瓜薯條</small>	麻婆豆腐 <small>豆腐+素雞丁</small>	奶香洋芋 <small>馬鈴薯+素肉+奶粉</small>	產銷履歷青油菜	芹香蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+玉米粒+芹菜</small>		4.5	2.4	1.3	2.8	0.0	0.0	653.5
5/15	五	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	香茅凍豆腐 <small>凍豆腐+香茅</small>	◎古早味蒸蛋 <small>雞蛋</small>	紅片蒲瓜 <small>蒲瓜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青江白菜	綠豆蓮子湯 <small>綠豆+蓮子</small>		4.6	2.5	1.4	2.4	0.0	0.0	652.5
5/18	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	打拋干丁 <small>豆干丁+蕃茄</small>	絲瓜豆腐 <small>絲瓜+板豆腐+紅蘿蔔</small>	沙茶素甜條 <small>素甜不辣+小黃瓜+沙茶醬</small>	產銷履歷蚵白菜	海芽味噌湯 <small>海芽+味噌</small>		4.4	2.4	1.4	2.3	0.0	0.0	623.0
5/19	二	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷油豆腐*1 <small>大四角油豆腐</small>	什錦白菜 <small>大白菜+木耳</small>	醬爆四分干 <small>四分干+杏鮑菇</small>	有機青油菜	香菇蘿蔔湯 <small>鮮菇+白蘿蔔</small>	水果	4.3	2.5	1.5	2.4	1.0	0.0	691.8
5/20	三	義大利麵 <small>烏龍麵+三色+素肉+蕃茄</small>	★黃金豆包*1 <small>豆包</small>	鮮菇花椰 <small>青花菜+鮮菇</small>		產銷履歷土白菜	玉米濃湯 <small>玉米+馬鈴薯+奶粉</small>		4.4	2.4	1.5	2.8	0.0	0.0	647.8
5/21	四	白飯 <small>白米</small>	烤肉醬燒菇 <small>板豆腐+杏鮑菇+秀珍菇</small>	銀芽三絲 <small>綠豆芽+素肉+紅蘿蔔</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	產銷履歷青江白菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>		4.5	2.3	1.6	2.5	0.0	0.0	640.0
5/22	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	義式素雞 <small>素雞+馬鈴薯</small>	◎菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯+紅蘿蔔</small>	紅絲四季 <small>四季豆+紅蘿蔔</small>	產銷履歷小葉萵菜	羅宋湯 <small>蕃茄+洋蔥+洋芋+西芹</small>		4.3	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	629.0
5/25	一	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	坦都里燒豆腸 <small>豆腐+馬鈴薯</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬粉+素肉+綠豆芽</small>	菇菇黃瓜 <small>大黃瓜+杏鮑菇</small>	產銷履歷土白菜	大滷湯 <small>板豆腐+木耳+紅蘿蔔</small>		4.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	628.5
5/26	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	三杯素雞 <small>素雞+杏鮑菇</small>	◎蕃茄炒蛋 <small>雞蛋+蕃茄</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+木耳+紅蘿蔔</small>	有機青江白菜	冬菜黃芽湯 <small>黃豆芽+冬菜</small>	水果	4.3	2.5	1.6	2.5	1.0	0.0	701.0
5/27	三	上海菜飯 <small>白米+玉米粒+絞肉</small>	★炸豆包*1 <small>豆包</small>	鹹水鮮蔬 <small>花椰菜+大滾干+杏鮑菇+木耳</small>		產銷履歷小葉萵菜	海芽蛋花湯 <small>海帶芽+雞蛋</small>		4.2	2.4	1.5	2.8	0.0	0.0	637.5
5/28	四	白米飯 <small>白米</small>	酸菜凍豆腐 <small>凍豆腐+酸菜</small>	麻醬干丁 <small>豆干+紅蘿蔔</small>	素培根高麗菜 <small>高麗菜+木耳+素培根</small>	產銷履歷蚵白菜	地瓜綠豆仁湯 <small>地瓜+綠豆仁</small>		4.6	2.3	1.4	2.4	0.0	0.0	637.5
5/29	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	黑胡椒素肉柳 <small>素肉</small>	◎紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	韓式黃芽 <small>黃豆芽+海帶芽</small>	產銷履歷油菜	清爽蔬菜湯 <small>大白菜+蕃茄+木耳</small>	豆奶 (獎勵金 政策)	4.3	2.4	1.6	2.5	0.0	0.8	729.5

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.twfoodtrace.org.tw>

## 菜比水果多一點

1. 增加腸胃蠕動
2. 維持腸道健康
3. 促進新陳代謝



女生比拳頭多一點約2格

男生比拳頭多一點約3格

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司