

# 新北市新店區中正國小菜單

## 114年12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)	五穀菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	肉類及 蛋類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
12/1	一	白飯 白米	瓜仔干丁 豆干丁+碎瓜+鹵蛋	薑燒冬瓜 冬瓜+薑絲	白菜滷 大白菜+鮮菇	產銷履歷土白菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		4.4	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	631.0
12/2	二	糙米飯 白米+糙米	★腐乳豆包* 豆包	鮮蔬花椰 青花菜+鮮菇	脆炒豆芽 綠豆芽+木耳	有機小芥菜	芋香西米露 芋頭+西谷米+奶粉	水果	4.2	2.4	1.8	3.0	1.0	0.0	709.0
12/3	三	茄汁義大利麵 小烏龍麵+蕃茄+三色豆	醬燒素肉排* 素黑胡椒肉排	關東煮 白蘿蔔+海帶結+油豆腐		產銷履歷圓葉菠菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+奶粉		4.1	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	601.8
12/4	四	胚芽飯 白米+胚芽	鐵板干片 干片+綠豆芽	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	香滷黑干 黑干+杏鮑菇+海帶結	產銷履歷油麥菜	四神湯 薏仁+茯苓+芡實+豆薯		4.7	2.3	1.6	2.6	0.0	0.0	657.3
12/5	五	麥片飯 白米+麥片	冰糖油腐 四角油豆腐	脆炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔	◎玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	結頭菜湯 結頭菜		4.3	2.6	1.7	2.3	0.0	0.0	642.0
12/8	一	白飯 白米+小米	咖哩豆腐 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	芹香干片 干片+芹菜	菇菇黃瓜 大黃瓜+鮮菇+木耳	產銷履歷圓葉菠菜	海芽味噌湯 海帶芽+味噌		4.3	2.5	1.5	2.3	0.0	0.0	629.5
12/9	二	小米飯 白米	照燒素雞 素雞片+地瓜	沙茶海根 海帶根+紅蘿蔔	鮮菇豆腐 油豆腐+鮮菇	有機福山萵苣	冬瓜薑絲湯 冬瓜+薑絲	水果	4.2	2.4	1.6	2.4	1.0	0.0	679.8
12/10	三	什錦炒麵 小烏龍麵+木耳+高麗菜	京醬豆干片 豆干片+香菇	◎洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯		產銷履歷油菜	黃芽湯 黃豆芽		4.3	2.6	1.8	2.5	0.0	0.0	652.3
12/11	四	白飯 白米	麻油花干 蘭花干+素紫米糕+薑片	毛豆南瓜 南瓜+毛豆仁	紅片高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷油麥菜	綠豆湯 綠豆		4.2	2.5	1.7	2.3	0.0	0.0	626.3
12/12	五	糙米飯 白米+糙米	★醬燒豆包* 豆包	奶香白菜 大白菜+木耳+奶粉	玉米干丁 玉米粒+干丁+毛豆仁	產銷履歷青江菜	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+素丸		4.5	2.6	1.7	3.0	0.0	0.0	684.0
12/15	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	醬燒豆腸 豆腐+鮮菇	木耳高麗 高麗菜+木耳	茄汁甜條 素甜不辣+彩椒	產銷履歷蚵白菜	芋頭米粉湯 芋頭+粗米粉		4.8	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	662.8
12/16	二	小米飯 白米+小米	義式凍豆腐 凍豆腐+南瓜+青花菜	麻香雙芽 黃豆芽+海帶芽	哨子豆腐 板豆腐+素雞丁	有機圓葉萵苣	素肉羹湯 素肉羹+紅蘿蔔+木耳	水果	4.4	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	700.0
12/17	三	古早味油飯 白米+糯米+鮮菇+肉絲	鹹酥百頁 百頁豆腐、地瓜	彩蔬三寶 玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁		產銷履歷青江菜	黃瓜湯 大黃瓜		4.2	2.5	1.6	3.0	0.0	0.0	656.5
12/18	四	白飯 白米	烤肉醬花干 蘭花干+杏鮑菇	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+木耳	菇菇白菜 大白菜+紅蘿蔔+鮮菇	產銷履歷油菜	味噌湯 洋蔥+海帶芽+味噌		4.3	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	624.0
12/19	五	胚芽飯 白米+胚芽	香滷豆包* 豆包+彩椒	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	產銷履歷圓葉菠菜	紅豆湯圓 紅豆+紅白湯圓		4.6	2.6	1.6	2.3	0.0	0.0	660.5
12/22	一	麥片飯 白米+麥片	筍干烤麩 筍干+烤麩+杏鮑菇	芋香白菜 大白菜+芋頭	雙色百頁結 百頁結+海帶結	產銷履歷油麥菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋		4.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	632.0
12/23	二	糙米飯 白米+糙米	香菇燒麵腸 麵腸+香菇	◎醬油蒸蛋 雞蛋	圓園花椰 青花菜+白花菜+彩椒	有機初秋甘藍	燒仙草 仙草原汁+QQ+綠豆	水果	4.2	2.6	1.6	2.3	1.0	0.0	692.5
12/24	三	素沙茶炒麵 烏龍麵+素雞丁+紅蘿蔔	滷素肉排* 素肉排	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔		產銷履歷圓葉菠菜	蕃茄珍菇湯 蕃茄+金針菇		4.2	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	636.5
12/25	四	<行憲紀念日放假>													
12/26	五	白飯 白米	南瓜燉豆腸 豆腐+南瓜+毛豆仁	麻醬干丁 干丁+紅蘿蔔+芝麻醬	木耳扁蒲 扁蒲+木耳	產銷履歷油菜	味噌海芽湯 味噌+海帶芽	豆奶 (與聯合政策)	4.1	2.2	1.6	2.3	0.0	0.8	691.5
12/29	一	小米飯 白米+小米	紅燒黑豆干 黑豆干+紅蘿蔔	◎菜脯炒蛋 雞蛋+玉米+菜脯	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜	產銷履歷蚵白菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽+冬菜		4.6	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	638.0
12/30	二	芝麻飯 白米+芝麻	咖哩椰香素魚 馬鈴薯+紅蘿蔔+素魚	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋	清炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	有機圓葉菠菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐	水果	4.4	2.1	1.6	2.3	1.0	0.0	669.0
12/31	三	咖哩蛋炒飯 白米+雞蛋+三色豆	泰式檸檬豆腐 板豆腐+檸檬汁	孜香洋芋 馬鈴薯+鮮菇		產銷履歷初秋+胡蘿蔔	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶粉		4.5	2.4	1.7	2.5	0.0	0.0	650.0

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.twfoodtrace.org.tw>

### 我的餐盤



1.每天早晚1杯奶

每天1.5-2杯  
(一杯約240ML)



2.每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



3.菜比水果多一點

當季且1/3選深色



4.飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食



5.豆魚蛋肉1掌心

豆>魚>蛋>肉類



6.堅果種子1茶匙

每餐一茶匙相當於大拇指第一節大小