

# 新北市新店區中正國小 114年12月份午餐菜單(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全糖 糖類 (g)	烹調油 (g)	鹹蛋類 (g)	植脂 類 (g)	水 (g)	乳品類 (g)	熱量(大卡)
12/1	一	白飯 白米	瓜仔肉 絞肉+碎瓜+紅蔥頭+鹵蛋	薑燒冬瓜 冬瓜+薑絲+絞肉	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	★腐乳雞 清肉丁+地瓜薯條+九層塔	鮮蔬花椰 青花菜+鮮菇	韭菜豆芽 綠豆芽+韭菜+肉絲	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+絞肉	滷豬排*1 豬排	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	親子丼 帶皮胸丁+洋蔥+雞蛋	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+絞肉	香滷黑干 黑干+香脆蒜+海帶結	產銷履歷油麥菜	四神湯 薏仁+茯苓+芡實+豆薯+龍骨丁		4.7	2.3	1.6	2.6	0.0	0.0	657.3
12/5	五	麥片飯 白米+麥片	壽喜燒肉片 肉片+洋蔥	紅蘿高麗 高麗菜+紅蘿蔔	◎洋蔥炒蛋 洋蔥+雞蛋	產銷履歷蚵白菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+龍骨丁		4.3	2.6	1.7	2.3	0.0	0.0	642.0
12/8	一	白飯 白米+小米	咖哩豬 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	客家小炒 干片+芹菜	黃瓜肉片 大黃瓜+肉片+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	照燒雞 帶皮胸丁+地瓜+洋蔥	蒜香海根 海帶根+紅蘿蔔+蒜泥	鮮菇豆腐 油豆腐+鮮菇	有機福山萵苣	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁	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+肉絲+木耳+高麗菜	京醬肉片 肉片+洋蔥	◎洋芋炒蛋 雞蛋+馬鈴薯		產銷履歷油菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+龍骨丁		4.3	2.6	1.8	2.5	0.0	0.0	652.3
12/11	四	白飯 白米	麻油雞丁 帶皮胸丁+米血糕+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	★醬燒大排*1 醬燒大排	奶香白菜 大白菜+木耳+奶粉	玉米干丁 玉米粒+干丁+紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+虱目魚丸		4.5	2.6	1.7	3.0	0.0	0.0	684.0
12/15	一	紅黎麥飯 白米+紅黎麥	烤肉醬燒肉 肉角+香脆蒜+洋蔥	木耳高麗 高麗菜+木耳	茄汁甜條 甜不辣+洋蔥+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	義式燉雞 帶皮胸丁+南瓜+青花菜	麻香雙芽 黃豆芽+海帶芽	哨子豆腐 板豆腐+絞肉	有機圓葉萵苣	肉羹湯 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	★香酥魚丁 魚丁+百頁豆腐	彩蔬三寶 玉米粒+馬鈴薯+毛豆仁		產銷履歷青江菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁		4.2	2.5	1.6	3.0	0.0	0.0	656.5
12/18	四	白飯 白米	蔥爆豬柳 肉柳+洋蔥+干片	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+木耳	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+蝦米	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	香滷雞腿*1 雞腿	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥	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	筍干豬腳 筍干+肉角+豬腳	芋香白菜 大白菜+芋頭	雙色百頁 百頁豆腐+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	蒜頭香菇雞 清肉丁+白蘿蔔+香菇+大蒜	◎柴魚蒸蛋 雞蛋+柴魚	田園花椰 青花菜+白白菜+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	沙茶炒麵 烏龍麵+肉絲+洋蔥+紅蘿蔔	蒲燒鯛魚*1 蒲燒鯛魚	培根高麗 高麗菜+培根		產銷履歷圓葉菠菜	蕃茄珍珠湯 蕃茄+金針菇+龍骨丁		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	南瓜燉肉 肉角+南瓜+洋蔥+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 (精製全乳製)	4.1	2.2	1.6	2.3	0.0	0.8	691.5
12/29	一	小米飯 白米+小米	紅燒滷肉 肉角+黑豆干	◎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	咖哩椰香雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	蛋酥白菜滷 大白菜+雞蛋	清炒豆芽 綠豆芽+肉絲+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	咖哩肉絲蛋炒飯 白米+肉絲+雞蛋+三色豆	泰式檸檬魚 魚丁+洋蔥+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。  
 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	
						魚肉類	其他
12	3	11	8	22	2	2	1
						油炸品	
						3	

## 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
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

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司