

新北市新店區中正國小 115年10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	全穀類 (份)	蛋禽類 (份)	豆魚類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶製品 (份)	熱量(大卡)
10/1	四	紅藜飯	泰式打拋豬	菇香高麗菜	蜜汁豆干	產銷履歷蚵白菜	芹菜蘿蔔湯		4.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	645.5
		白米+紅藜麥	絞肉+ 洋蔥 + 蕃茄 +香茅	高麗菜+杏鮑菇	小方豆干+地瓜		白蘿蔔+芹菜								
10/2	五	紫米飯	★香酥魚排*1	◎杏鮑菇炒蛋	脆炒豆芽	產銷履歷青油菜	綠豆湯		4.6	2.6	1.5	2.9	0.0	0.0	685.0
		白米+紫米	魚排	杏鮑菇+ 雞蛋	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳		綠豆								
10/5	一	白飯	咕咾肉	塔香油腐	枸杞冬瓜	產銷履歷小葉萵菜	味噌豆腐湯		4.2	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	634.5
		白米	肉角+豆薯	油豆腐 +杏鮑菇+九層塔	冬瓜+枸杞		豆腐 + 味噌 + 雞蛋								
10/6	二	蕎麥飯	★椒鹽魚柳	◎紅蘿蔔炒蛋	彩蔬花椰菜	有機小白菜	榨菜肉絲湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.9	1.0	0.0	747.5
		白米+ 蕎麥	虱目魚柳 +地瓜薯條	紅蘿蔔+ 雞蛋	花椰菜+彩椒+木耳		榨菜絲+細肉絲								
10/7	三	汕頭炒麵	沙茶大排*1	孜香洋芋		產銷履歷油菜	白玉魚丸湯		4.6	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	652.0
		油麵 +高麗菜+ 洋蔥 +肉絲+紅蘿蔔	豬大排 +沙茶醬	馬鈴薯+紅蘿蔔			白蘿蔔+ 魚丸								
10/8	四	麥片飯	豉汁魚丁	鮮蔬蘿蔔糕	三喜肉蓉	產銷履歷青江菜	紅豆紫米湯		4.9	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	668.5
		白米+ 麥片	魚丁 + 凍豆腐 + 豆豉	木耳+大白菜+蘿蔔糕	豆干+絞肉+紅蘿蔔		紅豆+紫米								
10/9	五	〈國慶日放假〉													
10/12	一	麥片飯	★黃金豬排*1	彩椒四季	蒜炒海草	產銷履歷土白菜	冬瓜排骨湯		4.2	2.5	1.6	2.9	1.0	0.0	712.0
		白米+ 麥片	黑胡椒豬排	彩椒+四季豆+肉絲	海草+蒜		冬瓜+薑絲+龍骨								
10/13	二	小米飯	馬鈴薯燒雞	田園花椰	回鍋干片	有機油江菜	地瓜QQ湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	640.8
		白米+小米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	青花菜+紅蘿蔔	豆干+ 洋蔥		地瓜+QQ湯								
10/14	三	古早味蛋炒飯	麻油魚丁	脆炒高麗		產銷履歷小葉萵菜	玉米金針湯		4.3	2.3	1.5	2.7	0.0	0.0	632.5
		白米+冷凍玉米粒+ 洋蔥 + 雞蛋	魚丁 + 凍豆腐 + 米血	高麗菜+木耳+肉片			玉米粒+金針菇+龍骨丁								
10/15	四	蕎麥飯	咖哩雞	◎蕃茄洋葱炒蛋	鐵板銀芽	產銷履歷青油菜	味噌蔬菜湯		4.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	632.0
		白米+ 蕎麥	清胸丁+馬鈴薯	洋蔥 + 雞蛋 + 蕃茄	豆芽菜+韭菜+肉絲		味噌 +大白菜+香菇								
10/16	五	白飯	黑胡椒豬柳	蜜汁豆干	黃瓜丸片	產銷履歷蚵白菜	肉骨茶湯		4.3	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	631.0
		白米	肉柳+ 洋蔥	四分干 +杏鮑菇	大黃瓜+ 貢丸		高麗菜+白蘿蔔+龍骨								
10/19	一	白飯	紅燒豬腳	玉米肉茸	鮮蔬腐皮	產銷履歷小葉萵菜	青菜蛋花湯		4.4	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	641.0
		白米	肉角+豬腳+ 油豆腐	冷凍玉米粒+絞肉+ 毛豆仁	腐皮 +紅蘿蔔+木耳+大白菜		小白菜+ 雞蛋								
10/20	二	胚芽飯	★香酥魚丁	紅片高麗	塔香油腐	有機荷葉白菜	冬瓜奇亞籽湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.9	1.0	0.0	718.5
		白米+ 胚芽米	魚丁	紅蘿蔔+高麗菜	油豆腐 +九層塔		奇亞籽+冬瓜茶磚								
10/21	三	義大利肉醬麵	五香雞腿*1	關東煮		產銷履歷油菜	玉米濃湯		4.4	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	638.0
		烏龍麵+絞肉+香菇+ 洋蔥	雞腿	白蘿蔔+ 魚柳 +甜不辣			冷凍玉米粒+ 馬鈴薯								
10/22	四	麥片飯	梅干肉片	螞蟻上樹	◎古早味蒸蛋	產銷履歷蚵白菜	日式味噌湯		4.6	2.6	1.5	2.4	0.0	0.0	660.3
		白米+ 麥片	肉片+梅干+筍乾	冬粉+高麗菜+木耳+絞肉	雞蛋		板豆腐 + 味噌								
10/23	五	白飯	◎親子丼	客家小炒	枸杞冬瓜	產銷履歷青江菜	筍絲蛋花湯		4.3	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	634.0
		白米	清肉丁+ 雞蛋 + 雞蛋	豆干片+肉絲+芹菜	冬瓜+枸杞		竹筍+ 雞蛋								
10/26	一	〈臺灣聯合國日放假〉													
10/27	二	糙米飯	京醬燒肉	彩蔬雙寶	冰糖滷豆干	有機味美菜	田園蔬菜湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.4	1.0	0.0	695.5
		白米+ 糙米	肉角+ 洋蔥	絞肉+ 毛豆仁 +紅蘿蔔+冷凍玉米粒	黑豆干 +花生		番茄+大白菜								
10/28	三	和風鮮菇拌飯	五柳魚丁	椒鹽毛豆		產銷履歷蚵白菜	蓮藕排骨湯		4.6	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	643.0
		白米+鮮菇+肉絲	魚丁 +金針菇+ 洋蔥	毛豆菜			蓮藕+馬鈴薯+紅蘿蔔+龍骨								
10/29	四	胚芽飯	滷大排*1	茄子燒豆腐	脆炒彩絲	產銷履歷青江菜	綠豆薏仁湯		4.6	2.3	1.5	2.5	0.0	0.0	644.5
		白米+ 胚芽米	大排	茄子+ 豆腐 +青蔥	豆薯+木耳+彩椒		綠豆+小薏仁								
10/30	五	小米飯	★鹹酥雞	綜合滷味	◎玉米炒蛋	產銷履歷小葉萵菜	味噌湯	豆奶 (調劑全乳)	4.5	2.5	1.6	2.9	0.0	0.8	769.0
		白米+小米	清胸丁+甜不辣絲+九層塔	白蘿蔔+ 油豆腐 + 黑輪	冷凍玉米粒+紅蘿蔔+ 雞蛋		海帶芽+ 豆腐 + 味噌								

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。

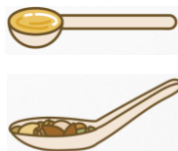
備註4：本校未使用輻射汙染食品。

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>

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
3	6	9	5	7	5	0	3		5

堅果種子一茶匙



1. 保護心血管
2. 抗氧化與抗發炎
3. 促進腸道健康



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司