

新北市新店區中正國小 115年10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	全糖煉乳 (份)	玉米素肉 (份)	雞蛋類 (份)	油類及 調味料 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
10/1	四	紅藜飯	泰式素打拋豬	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	素絞肉+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	香滷油腐*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	四角油豆腐	杏鮑菇+雞蛋	綠豆芽+紅蘿蔔+木耳	綠豆									
10/5	一	白飯	咕咾菇	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	杏鮑菇+豆干+豆薯	油豆腐+杏鮑菇+九層塔	冬瓜+枸杞	豆腐+味噌									
10/6	二	蕎麥飯	★椒鹽豆包	◎紅蘿蔔炒蛋	彩蔬花椰菜	有機小白菜	榨菜針菇湯	水果	4.6	2.6	1.6	2.9	1.0	0.0	747.5
		白米+蕎麥	豆包	紅蘿蔔+雞蛋	花椰菜+彩椒+木耳	榨菜絲+金針菇									
10/7	三	汕頭炒麵	沙茶四角油腐*1	孜香洋芋		產銷履歷油菜	白玉素魚丸湯		4.6	2.4	1.5	2.5	0.0	0.0	652.0
		油麵+高麗菜+干絲+紅蘿蔔	四角油豆腐	馬鈴薯+紅蘿蔔		白蘿蔔+素魚丸									
10/8	四	麥片飯	豉汁花干	鮮蔬蘿蔔糕	三喜素肉蓉	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	蘭花干+凍豆腐+豆豉	木耳+大白菜+蘿蔔糕	豆干+素肉+紅蘿蔔	紅豆+紫米									
10/9	五	〈國慶日放假〉													
10/12	一	麥片飯	五香豆包*1	彩椒四季	香炒海茸	產銷履歷土白菜	冬瓜薑絲湯		4.2	2.5	1.6	2.9	0.0	0.0	652.0
		白米+麥片	豆包	彩椒+四季豆	海茸	冬瓜+薑絲									
10/13	二	小米飯	馬鈴薯燒素雞	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	1.0	0.0	700.8
		白米+小米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	青花菜+紅蘿蔔	豆干+鮮菇	地瓜+QQ湯									
10/14	三	古早味蛋炒飯	麻油雙豆	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+素絞肉+雞蛋	豆腐+板豆腐	高麗菜+木耳		玉米粒+金針菇									
10/15	四	蕎麥飯	咖哩豆腸	◎蕃茄炒蛋	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	豆腐+馬鈴薯	雞蛋+蕃茄	豆芽菜+木耳	味噌+大白菜+香菇									
10/16	五	白飯	黑胡椒花干	蜜汁豆干	黃瓜素丸片	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	蘭花干+彩椒	四分干+杏鮑菇	大黃瓜+素丸	高麗菜+白蘿蔔									
10/19	一	白飯	紅燒燉豆腐	玉米素肉茸	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	豆腐+素雞+紅蘿蔔	冷凍玉米粒+素絞肉+毛豆仁	腐皮+紅蘿蔔+木耳+大白菜	小白菜+雞蛋									
10/20	二	胚芽飯	★黃金素魚排*1	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	素魚排	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	香滷素雞腿*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
		油麵+素肉+番茄	素雞腿	白蘿蔔+百頁豆腐+素甜不辣		冷凍玉米粒+馬鈴薯									
10/22	四	麥片飯	梅干花干	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	蘭花干+梅干+筍乾	冬粉+高麗菜+木耳	雞蛋	板豆腐+味噌									
10/23	五	白飯	豆腐丼	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	素雞丁+豆腐+杏鮑菇	豆干片+素肉+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	京醬燒豆腸	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	豆腐+彩椒	素絞肉+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	五柳素雞	椒鹽毛豆		產銷履歷蚵白菜	蓮藕湯		4.6	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	643.0
		白米+鮮菇+素肉絲	素雞+金針菇	毛豆莢		蓮藕+馬鈴薯+紅蘿蔔									
10/29	四	胚芽飯	五香豆包*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	豆包	茄子+豆腐	豆薯+木耳+彩椒	綠豆+小薏仁									
10/30	五	小米飯	★酥炸素雞排*1	綜合滷味	玉米炒蛋	產銷履歷小葉萵菜	味噌湯	豆奶 (調劑金改蛋)	4.5	2.5	1.6	2.9	0.0	0.8	769.0
		白米+小米	素雞排	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。

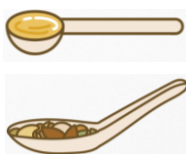
備註2：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用，已用粗體字標示。

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>

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