

新北市新店區中正國小 115年09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	全蛋類 (份)	蛋黃類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶 及 藻類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
8/31	一	白飯	咖哩豬	小魚干片	炒高麗菜	產銷履歷土白菜	海芽蛋花湯		4.7	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	697.0
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	小魚干+豆干片+青蔥+豆豉	高麗菜+木耳		海帶芽+洗滌蛋+薑絲								
9/1	二	小米飯	照燒雞	筍香油腐	蝦香冬瓜	有機白莧菜	山藥排骨湯	水果	4.3	3.0	1.5	2.6	1.0	0.0	740.5
		白米+小米	清肉丁+洋葱+香菇	筍乾+油豆腐	冬瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米		山藥+馬鈴薯+排骨								
9/2	三	韓式拌飯	春川炒豬	白菜年糕		產銷履歷小葉萵菜	紅豆西谷米		4.5	2.6	1.8	2.4	0.0	0.0	663.0
		白米+黃豆芽+紅蘿蔔+豌豆三色	肉片+洋葱+豆干+青蔥	大白菜+零波年飯片+木耳			紅豆+西谷米								
9/3	四	糙米飯	酸菜魚丁	◎洋蔥起司炒蛋	哨子豆腐煲	產銷履歷油菜	玉米大骨湯		4.6	3.3	1.5	2.5	0.0	0.0	719.5
		白米+糙米	魚丁+酸菜+金針菇	雞蛋+洋葱+起司	板豆腐+絞肉+蔥		冷凍玉米粒+龍骨								
9/4	五	胚芽飯	迷迭香雞翅*1	四季肉絲	麵輪滷海結	產銷履歷青江菜	蘿蔔金針湯		4.3	2.5	2.2	2.4	0.0	0.0	651.5
		白米+胚芽米	三節翅	四季豆+肉絲	海帶結+雞翅+紅蘿蔔		白蘿蔔+金針菇+龍骨								
9/7	一	白飯	瓜仔肉	毛豆金瓜	塔香鮑菇	產銷履歷蚵白菜	蔬菜味噌湯		4.7	2.1	1.5	2.4	0.0	0.0	632.0
		白米	絞肉+花瓜+豆干丁	南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	杏鮑菇+米血糕+九層塔		白蘿蔔+海帶片+味噌								
9/8	二	燕麥飯	紅燒魚	鐵板銀芽	茄汁甜條	有機小葉萵菜	竹筍湯	水果	4.6	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	698.0
		白米+燕麥	魚丁+豆腐+杏鮑菇	豆芽+韭菜+肉絲	甜條+洋葱+彩椒		竹筍+龍骨								
9/9	三	茄汁義大利麵	醬燒雞丁	紅蘿花椰		產銷履歷青油菜	玉米濃湯		4.4	2.2	1.5	2.8	0.0	0.0	636.5
		五穀麵+三色豆+蕃茄+洋葱+絞肉	雞丁+洋葱+彩椒	青花菜+紅蘿蔔+黑木耳			玉米粒+馬鈴薯+粉條+紅蘿蔔								
9/10	四	糙米飯	香滷豬排*1	鮪魚玉米蛋	沙茶海根	產銷履歷青江菜	綠豆湯		4.4	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	633.8
		白米+糙米	豬排	鮪魚罐+玉米粒+洗滌蛋	海帶根+九層塔		綠豆								
9/11	五	胚芽飯	香菇雞	客家小炒	黃瓜鮮蚶	產銷履歷土白菜	冬瓜排骨湯		4.2	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	637.8
		白米+胚芽米	香菇+雞丁+百頁豆腐	豆干片+細肉絲+洋葱	大黃瓜+雞翅+木耳		冬瓜+龍骨丁								
9/14	一	紅藜麥飯	花生豬腳	培根高麗菜	南瓜鮮蔬	產銷履歷油菜	蕃茄蛋花湯		4.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	645.5
		白米+紅藜麥	豬腳+肉角+冰煮花生	高麗菜+香菇+培根	南瓜+鴻喜菇+栗子		雞蛋+蕃茄+青蔥								
9/15	二	紫米飯	滷雞腿*1	日式佃煮	彩蔬三寶	有機苜蓿白菜	紅豆湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	703.5
		白米+紫米	雞腿	白蘿蔔+玉米	玉米粒+毛豆仁+絞肉		紅豆								
9/16	三	薑黃炒飯	★椒鹽魚丁	◎番茄滑蛋		產銷履歷小葉萵菜	金針湯		4.3	2.2	1.6	2.9	0.0	0.0	636.5
		白米+冷凍三色豆+冷凍玉米粒+絞肉	魚丁	番茄+雞蛋+板豆腐			金針+金針菇+龍骨								
9/17	四	糙米飯	日式蘿蔔燉豬肉	螞蟻上樹	沙茶豆干	產銷履歷土白菜	冬菜黃芽湯		4.6	2.2	1.6	2.4	0.0	0.0	635.0
		白米+糙米	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	冬粉+絞肉+高麗菜+薑	四分干+杏鮑菇		冬菜+黃豆芽								
9/18	五	白飯	油豆腐雞丁	◎絲瓜滑蛋	彩絲銀芽	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	豆奶 (與助食成餐)	4.4	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	707.0
		白米	雞丁+油豆腐	雞蛋+絲瓜+枸杞	綠豆芽+韭菜+木耳+細肉絲		香菇+白蘿蔔								
9/21	一	麥片飯	冰糖滷肉	甜薯炒菇	麻醬干丁	產銷履歷蚵白菜	芋頭西米露		4.6	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	635.3
		白米+麥片	肉角+黑豆干+紅蘿蔔	馬鈴薯+鮮菇	干丁+紅蘿蔔+絞肉+芝麻醬		芋頭+西谷米+椰奶粉								
9/22	二	白飯	蒲燒魚片*1	家常豆腐	泰式粉絲	有機白莧菜	香菇筍片湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.4	1.0	0.0	692.3
		白米	雞塊	豆腐+絞肉+青蔥	雞塊+綠豆芽+絞肉+綠豆+九層塔+青芽		筍片+香菇+龍骨								
9/23	三	沙茶炒麵	★鹹酥雞	肉絲拌雙芽		產銷履歷青江菜	野菜味噌湯		4.3	2.5	1.6	3.2	0.0	0.0	671.3
		白油麵	清肉丁+地瓜薯條+九層塔	黃豆芽+豆芽菜+肉絲			玉米粒+海帶片+味噌+龍骨+青蔥								
9/24	四	海苔香鬆飯	黑胡椒肉柳	◎原味蒸蛋	白菜滷	產銷履歷土白菜	黃瓜雞湯		4.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	632.0
		白米+海苔+素香鬆	肉柳+洋葱+青蔥	雞蛋	大白菜+鮮菇+腐皮		黃瓜+雞丁								
9/25	五	<中秋節放假>													
9/28	一	<教師節放假>													
9/29	二	白飯	糖醋里肌	海帶三絲	紅燒豆腐	有機小松菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.5	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	691.0
		白米	肉角+洋葱+彩椒	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	板豆腐+紅蘿蔔		冬瓜+龍骨丁+薑絲								
9/30	三	傳統油飯	香滷雞翅*1	◎紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷小葉萵菜	羅宋湯		4.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	643.0
		白米+黑糯米+香菇+臘腸+紅豆粥	雞翅	雞蛋+紅蘿蔔			番茄+西洋芹+洋葱+龍骨丁								

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。

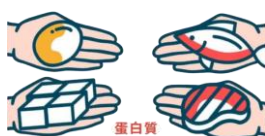
備註4：本校未使用輻射汙染食品。

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		油炸品
						魚肉類	其他	
2	4	10	7	13	2	0	6	4

豆魚蛋肉一掌心



- 修復組織
- 調節代謝
- 支持免疫



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司