新北市新店區中正國小
115年12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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
12/1	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	有機福山萵苣	綠豆仁椰奶西米露 綠豆仁+西谷米+**奶粉**+**椰奶**	水果	4.5	2.5	1.8	2.9	1.0	0.0	736.8
12/2	三	茄汁義大利麵 小烏龍麵+番茄+三色豆+絞肉	滷豬排*1 豬排	腐皮高麗 高麗菜+**腐皮**		產銷履歷圓葉菠菜	玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯+**奶粉**		4.2	2.6	1.6	2.3	0.0	0.0	631.3
12/3	四	胚芽飯 白米+**胚芽**	塔香雞丁 帶皮胸丁+杏鮑菇+九層塔	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+肉片	香滷黑干 **黑干**+海帶結	產銷履歷油麥菜	筍絲木耳湯 竹筍+木耳		4.2	2.5	1.5	2.4	0.0	0.0	627.0
12/4	五	麥片飯 白米+**麥片**	佛跳牆 肉丁+大白菜+香菇+芋頭	關東煮 白蘿蔔+海帶結+**油豆腐**	◎蕃茄炒蛋 **洋蔥**+**雞蛋**+蕃茄	產銷履歷蚵白菜	結頭菜排骨湯 結頭菜+龍骨丁		4.3	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	622.0
12/7	一	白飯 白米	咖哩豬 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	客家小炒 **干片**+芹菜+菜脯	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**		4.6	2.3	1.5	2.4	0.0	0.0	640.0
12/8	二	小米飯 白米+**小米**	冰糖滷雞翅*1 雞翅	豆酥四季豆 四季豆+**豆酥**	鮮菇豆腐 **油豆腐**+鮮菇	有機小芥菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁	水果	4.3	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	692.0
12/9	三	什錦炒麵 **米麵條**+肉絲+木耳+高麗菜	京醬肉片 肉片+**洋蔥**	◎洋芋炒蛋 **雞蛋**+馬鈴薯+**毛豆仁**		產銷履歷油菜	黃芽排骨湯 黃豆芽+龍骨丁		4.4	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	633.5
12/10	四	白飯 白米	麻油雞丁 帶皮胸丁+米血糕+高麗菜	茄汁甜條 **甜不辣**+**洋蔥**+彩椒	蒜香海茸 海茸+紅蘿蔔+蒜	產銷履歷油麥菜	綠豆湯 綠豆		4.6	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	645.3
12/11	五	糙米飯 白米+**糙米**	★醬燒大排*1 醬燒大排	菇菇花椰菜 花椰菜+鮮菇	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**		4.3	2.5	1.6	2.9	0.0	0.0	655.3
12/14	一	紅藜麥飯 白米+**紅藜麥**	烤肉醬燒肉 肉角+杏鮑菇+**洋蔥**	木耳高麗 高麗菜+木耳	毛豆南瓜 南瓜+**毛豆仁**+絞肉	產銷履歷蚵白菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+鮮菇+龍骨丁		4.3	2.3	1.5	2.4	0.0	0.0	619.0
12/15	二	小米飯 白米+**小米**	義式燉雞 帶皮胸丁+南瓜+馬鈴薯	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	4.3	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	692.0
12/16	三	古早味油飯 白米+糯米+鮮菇+肉絲	★香酥魚丁 **魚丁**+**百頁豆腐**	◎紅蘿蔔炒蛋 **雞蛋**+紅蘿蔔+**洋蔥**		產銷履歷初秋胡蘿蔔	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁		4.2	2.6	1.5	2.9	0.0	0.0	657.0
12/17	四	紫米飯 白米+**紫米**	蔥爆豬柳 肉柳+**洋蔥**+**干片**	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+木耳	客家冬瓜 冬瓜+絞肉+梅乾菜	產銷履歷油菜	豆腐味噌湯 **豆腐**+海帶芽+**味噌**		4.4	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	631.0
12/18	五	胚芽飯 白米+**胚芽**	香滷雞腿*1 雞腿	開陽白菜 大白菜+紅蘿蔔+**銀米**	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔	產銷履歷圓葉菠菜	燒仙草 仙草原汁+QQ+綠豆		4.3	2.5	1.6	2.5	0.0	0.0	639.8
12/21	一	麥片飯 白米+**麥片**	南瓜燉肉 肉角+南瓜+洋蔥	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	玉米排骨湯 玉米粒+龍骨		4.4	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	625.0
12/22	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	有機初秋甘藍	紅豆湯圓 紅豆+紅白湯圓	水果	4.5	2.5	1.6	2.3	1.0	0.0	706.0
12/23	三	沙茶貓耳朵 麵疙瘩+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+木耳		產銷履歷圓葉菠菜	酸菜冬粉湯 酸菜+冬粉		4.4	2.4	1.6	2.5	0.0	0.0	640.5
12/24	四	白飯 白米	筍干肉柳 筍干+肉柳	塔香雙品 **麵腸**+**甜不辣**+九層塔	木耳扁蒲 蒲瓜+木耳	產銷履歷青江菜	蕃茄珍菇湯 蕃茄+金針菇+龍骨丁		4.3	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	626.5
12/25	五	<行憲紀念日放假>													
12/28	一	小米飯 白米+**小米**	紅燒滷肉 肉角+**黑豆干**	蛋酥白菜滷 大白菜+**雞蛋**	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜	產銷履歷蚵白菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲		4.6	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	638.0
12/29	二	芝麻飯 白米+**芝麻**	咖哩椰香雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	◎蘿蔔糕炒蛋 **雞蛋**+蘿蔔糕+**毛豆仁**	清炒豆芽 綠豆芽+肉絲+木耳	有機蘿蔓葉	芹菜結頭湯 結頭菜+芹菜+龍骨丁	水果	4.2	2.6	1.6	2.4	1.0	0.0	697.0
12/30	三	夏威夷炒飯 白米+肉絲+三色豆	豆豉魚片*1 **魚片**	菇香黃瓜 大黃瓜+鮮菇		產銷履歷初秋胡蘿蔔	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+**奶粉**		4.3	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	626.5
12/31	四	蕎麥飯 白米+**蕎麥**	泡菜肉片 肉片+高麗菜+泡菜	花生滷黑干 **黑豆干**+花生	肉絲四季 四季豆+肉絲+紅蘿蔔	產銷履歷圓葉萵苣	鮮筍排骨湯 竹筍+龍骨丁	**豆奶** **(奧勤金政策)**	4.2	2.5	1.6	2.3	0.0	0.8	721.0

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.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	2	11	7	14	3	0	3	3



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司