新北市新店區中正國小
115年12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**	★腐乳豆包*1 **豆包**	鮮蔬花椰 青花菜+鮮菇	香炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔絲	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+**素絞肉**	醬燒素肉排*1 **素黑胡椒肉排**	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**	塔香素雞丁 **素雞丁**+杏鮑菇+九層塔	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	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 **素雞丁**+大白菜+香菇+芋頭	關東煮 白蘿蔔+海帶結+**油豆腐**	◎蕃茄炒蛋 **雞蛋**+蕃茄	產銷履歷蚵白菜	結頭菜湯 結頭菜		4.3	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	622.0
12/7	一	白飯 白米	咖哩豆腐 **板豆腐**+馬鈴薯+紅蘿蔔	客家小炒 **干片**+芹菜	木耳黃瓜 大黃瓜+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**	四角油腐*1 **四角油豆腐**	豆酥四季豆 四季豆+**豆酥**	鮮菇豆腐 **油豆腐**+鮮菇	有機小芥菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜+薑絲	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**+**素肉絲**+木耳+高麗菜	京醬豆干片 **豆干片**+香菇	◎洋芋炒蛋 **雞蛋**+馬鈴薯+**毛豆仁**		產銷履歷油菜	黃芽湯 黃豆芽		4.4	2.4	1.5	2.4	0.0	0.0	633.5
12/10	四	白飯 白米	麻油花干 **蘭花干**+素紫米糕+薑片	茄汁素甜條 **素甜不辣**+彩椒	香炒海茸 海茸+紅蘿蔔	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**	★醬燒豆包*1 **豆包**	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	蘿蔔素丸湯 白蘿蔔+**素丸**		4.3	2.5	1.6	2.9	0.0	0.0	655.3
12/14	一	紅黎麥飯 白米+**紅黎麥**	醬燒豆腸 **豆腸**+鮮菇	木耳高麗 高麗菜+木耳	毛豆南瓜 南瓜+**毛豆仁**	產銷履歷蚵白菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+鮮菇		4.3	2.3	1.5	2.4	0.0	0.0	619.0
12/15	二	小米飯 白米+**小米**	義式燉素雞 **素雞**+南瓜+馬鈴薯	麻香雙芽 黃豆芽+海帶芽	哨子豆腐 **板豆腐**	有機圓葉萵苣	素肉羹湯 **素肉羹**+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+**素肉絲**	★鹹酥百頁 **百頁豆腐**+薯條	◎紅蘿蔔炒蛋 **雞蛋**+紅蘿蔔		產銷履歷初秋胡蘿蔔	黃瓜湯 大黃瓜		4.2	2.6	1.5	2.9	0.0	0.0	657.0
12/17	四	紫米飯 白米+**紫米**	烤肉醬花干 **蘭花干**+杏鮑菇	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+木耳	客家冬瓜 冬瓜+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**	香滷麵腸*1 **麵腸**+彩椒	紅蘿白菜 大白菜+紅蘿蔔	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**	南瓜燉素雞 **素雞片**+南瓜	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	玉米湯 玉米粒		4.4	2.3	1.6	2.4	0.0	0.0	625.0
12/22	二	糙米飯 白米+**糙米**	香菇素雞 **素雞丁**+白蘿蔔+香菇	◎醬油蒸蛋 **雞蛋**	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+**素肉絲**+紅蘿蔔	素白帶魚*1 **素白帶魚**	香炒高麗 高麗菜+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	筍干油腐 筍干+**油豆腐**	塔香雙品 **麵腸**+**素甜不辣**+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		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**	紅燒黑豆干 **黑豆干**+紅蘿蔔	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**	咖哩椰香素魚 馬鈴薯+紅蘿蔔+**素魚**	◎素蘿蔔糕炒蛋 **雞蛋**+素蘿蔔糕+**毛豆仁**	清炒豆芽 綠豆芽+木耳	有機蘿蔓葉	芹菜結頭湯 結頭菜+芹菜	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+**素肉絲**+三色豆	★黃金豆包*1 **豆包**	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**	泡菜花干 **蘭花干**+高麗菜+泡菜	花生滷黑干 **黑豆干**+花生	紅蘿四季 四季豆+紅蘿蔔	產銷履歷圓葉萬苣	鮮筍湯 竹筍	**豆奶(奠闊金政策)**	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，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



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司