

新北市新店區中正國小 114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	全穀類 穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產 及蛋 素類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)	
9/1	一	白飯	咖哩豬	玉米肉茸	炒高麗菜	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯		4.7	2.8	2.0	2.4	0.0	0.0	697.0	
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+毛豆仁+絞肉	高麗菜+木耳		味噌+豆腐									
9/2	二	小米飯	照燒雞	筍香油腐	蝦香蒲瓜	有機荷葉白菜	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	雞丁+洋葱	筍乾+油豆腐	蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米		山藥+馬鈴薯+排骨									
9/3	三	韓式拌飯	春川炒豬	白菜年糕		產銷履歷薤菜	黑糖珍珠撞奶		4.5	2.6	1.8	2.4	0.0	0.8	759.0	
		白米+小黃瓜+紅蘿蔔+泥三色	肉片+洋葱+豆干+青蔥	大白菜+寧波年糕片+木耳			黑糖+珍珠+奶粉									
9/4	四	糙米飯	酸菜魚丁	滑嫩蒸蛋	哨子豆腐煲	產銷履歷土白菜	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	板豆腐+絞肉+蔥		冷凍玉米粒+龍骨									
9/5	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+麵輪		白蘿蔔+金針菇+龍骨									
9/8	一	白飯	瓜仔肉	毛豆金瓜	塔香鮑菇	產銷履歷蚵白菜	黃芽大骨湯		4.5	2.1	1.5	2.4	0.0	0.0	618.0	
		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		黃豆芽+龍骨丁									
9/9	二	燕麥飯	紅燒魚	鐵板銀芽	茄汁甜條	有機薤菜	竹筍湯	水果	4.4	2.3	1.5	2.3	1.0	0.0	681.5	
		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									
9/10	三	傳統油飯	沙茶玉米雞	洋葱炒蛋		產銷履歷油菜	蔬菜味噌湯		4.2	2.2	1.5	2.8	0.0	0.0	622.5	
		白米+長糯米+香菇+蝦米+紅蔥頭	清肉丁+玉米粒+毛豆仁	雞蛋+洋葱			白蘿蔔+味噌									
9/11	四	糙米飯	香滷豬排*1	紅蘿花椰	枸杞扁蒲	產銷履歷土白菜	綠豆湯		4.3	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	626.8	
		白米+糙米	豬排	青花菜+紅蘿蔔+黑木耳	扁蒲+枸杞		綠豆									
9/12	五	胚芽飯	蔥油雞	客家小炒	什錦時蔬	產銷履歷青江菜	大滷湯		4.2	2.5	1.8	2.5	0.0	0.0	637.8	
		白米+胚芽米	青蔥+雞丁+小黃瓜	豆干片+細肉絲+洋葱	高麗菜+木耳		板豆腐+紅蘿蔔+木耳									
9/15	一	紅藜麥飯	花生豬腳	鮮菇高麗菜	南瓜鮮蔬	產銷履歷油菜	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+水煮花生	高麗菜+香菇	南瓜+鴻喜菇+栗子		雞蛋+海帶片+青蔥									
9/16	二	紫米飯	滷雞腿*1	日式佃煮	彩蔬三寶	有機荷葉白菜	紅豆湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.3	1.0	0.0	703.5	
		紫米	雞腿	白蘿蔔+玉米	玉米粒+毛豆仁+絞肉		紅豆									
9/17	三	薑黃炒飯	★椒鹽魚丁	番茄滑蛋		產銷履歷薤菜	馬鈴薯濃湯		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			馬鈴薯+玉米+奶粉									
9/18	四	糙米飯	糖醋里肌	螞蟻上樹	蜜汁豆干	產銷履歷土白菜	金針湯		4.6	2.2	1.6	2.4	0.0	0.0	635.0	
		白米+糙米	肉角+洋葱+彩椒+番茄醬	冬粉+絞肉+高麗菜+蔥	四分干+杏鮑菇		金針+金針菇+龍骨									
9/19	五	白飯	百頁豆腐雞丁	玉米炒蛋	彩絲銀芽	產銷履歷青江菜	香菇蘿蔔湯	豆奶 (調劑全乳製)	4.4	2.1	1.5	2.4	0.0	0.8	703.5	
		白米	雞丁+百頁豆腐	雞蛋+玉米	綠豆芽+韭菜+木耳+細肉絲		香菇+白蘿蔔									
9/22	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		芋頭小丁+西谷米+椰奶粉									
9/23	二	白飯	蒲燒魚片*1	家常豆腐	泰式寬粉	有機白莧菜	枸杞筍片湯	水果	4.4	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	687.8	
		白米	蒲燒魚	豆腐+絞肉+香菇	寬米粉+鴻喜菇+絞肉+檸檬汁+九層塔+香菜		筍片+枸杞+龍骨									
9/24	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									
9/25	四	海苔香鬆飯	蔥爆肉柳	紅蘿蔔炒蛋	小瓜黑輪	產銷履歷土白菜	黃瓜雞湯		4.2	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	607.5	
		白米+海苔+肉鬆	肉柳+洋葱+青蔥	雞蛋+紅蘿蔔	黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔		黃瓜+雞丁									
9/26	五	糙米飯	三杯雞	花椰燴豆腐	彩蔬三寶	產銷履歷青油菜	羅宋湯		4.5	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	643.0	
		白米+糙米	雞丁+四分干	青花菜+豆腐+枸杞	玉米粒+白蘿蔔+絞肉+彩椒		蕃茄+西洋芹+洋葱+龍骨丁									
9/29	一	<教師節放假>														
9/30	二	白飯	日式蘿蔔燉豬肉	海帶三絲	紅燒豆腐	有機黑葉白菜	薑絲冬瓜湯	水果	4.3	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	617.0	
		白米	肉丁+白蘿蔔+紅蘿蔔	海帶絲+紅蘿蔔+金針菇	板豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔		冬瓜+龍骨丁+薑絲									
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									國小	4.2	2.3	1.6	2.4	0.2	0.1	633.6

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：★炸物、含食品過敏原(詳見備註2)。

備註6：每日午餐菜色可至“[食材登錄平台](http://lunch.twfoodtrace.org.tw)”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	
0	4	9	7	11	1	1	4	2



菜比水果多一點

飯跟蔬菜一樣多



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司