

新北市新店區中正國小 114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	全蛋 雞腿 (份)	生食蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海菜及 藻類類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
10/1	三	古早味蛋炒飯	糖醋雙豆	四季干絲		產銷履歷薤菜	綠豆西米露		4.6	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	645.0
		白米+玉米粒+素絞肉+雞蛋	豆腐+板豆腐	四季豆+白干絲			綠豆+西谷米								
10/2	四	糙米飯	咖哩素雞	◎起司鮮菇炒蛋	鐵板銀芽	產銷履歷蚵白菜	蔬菜湯		4.2	2.5	1.8	2.4	0.0	0.0	633.3
		白米+糙米	素雞丁+馬鈴薯	鮮菇+雞蛋	豆芽菜+木耳		高麗菜+白蘿蔔+鴻喜菇								
10/3	五	蕎麥飯	梅干油腐	椒鹽毛豆	脆炒彩絲	產銷履歷青油菜	味噌湯		4.1	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	609.3
		白米+蕎麥	油豆腐+梅干菜	毛豆羹	豆薯+木耳+彩椒		豆腐+味噌								
10/6	一	<中秋節放假>													
10/7	二	麥片飯	咕咾菇	◎古早味蒸蛋	三喜素肉蓉	有機小松菜	薑絲金瓜湯	水果	4.5	2.7	1.5	2.3	1.0	0.0	718.5
		白米+麥片	杏鮑菇+豆干+彩椒+小黃瓜	雞蛋	豆干+素肉+紅蘿蔔		南瓜+薑絲								
10/8	三	汕頭炒麵	冰糖豆包*1	孜香洋芋		產銷履歷蚵白菜	綠豆地瓜甜湯		4.7	2.2	1.5	2.9	0.0	0.0	662.0
		油麵+高麗菜+干絲+紅蘿蔔	豆包+彩椒	馬鈴薯+紅蘿蔔			綠豆+地瓜圓								
10/9	四	白飯	三杯花干	木耳花椰	竹筍炒干絲	產銷履歷青江菜	海帶蛋花湯		4.2	2.3	1.7	2.3	0.0	0.0	612.5
		白米	蘭花干+杏鮑菇+九層塔	青花菜+黑木耳	竹筍+干絲		海帶芽+雞蛋								
10/10	五	<國慶日放假>													
10/13	一	麥片飯	紅燒燉豆腐	彩椒四季	香炒海根	產銷履歷薤菜	冬瓜湯		4.2	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	623.5
		白米+麥片	豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔	彩椒+四季豆	海帶根		冬瓜								
10/14	二	白飯	左宗棠素雞	◎杏鮑菇炒蛋	蜜汁豆干	有機油江菜	白玉湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	698.5
		白米	素雞丁+彩椒	杏鮑菇+雞蛋	小方豆干+地瓜		白蘿蔔								
10/15	三	虎咬豬刈包	酸菜豆包	關東煮物		產銷履歷土白菜	素丸米粉湯		4.0	2.2	1.5	2.4	0.0	0.0	590.5
		刈包	豆包+酸菜+花生糖粉	白蘿蔔+冰豆腐			米粉+素丸								
10/16	四	胚芽飯	紫蘇梅燒素雞	玉米素肉茸	鮮蔬腐皮	產銷履歷青油菜	青菜蛋花湯		4.3	2.4	1.7	2.3	0.0	0.0	627.0
		白米+胚芽米	素雞丁+地瓜+紫蘇梅	玉米+素絞肉+毛豆仁	腐皮+紅蘿蔔+木耳+大白菜		小白菜+雞蛋								
10/17	五	白飯	★黃金素魚排*1	螞蟻上樹	塔香油腐	產銷履歷蚵白菜	奇亞籽米苔目湯	豆奶 (供酌量或飲)	4.2	2.5	1.6	2.6	0.0	0.8	734.5
		白米	素魚排	冬菇+高麗菜+木耳	油豆腐+彩椒+九層塔		奇亞籽+米苔目+冬瓜茶磚								
10/20	一	紅藜飯	香菇素肉燥燉蛋	三杯杏鮑菇	脆炒豆芽	產銷履歷薤菜	芹菜蘿蔔湯		4.2	2.2	1.7	2.4	0.0	0.0	609.5
		白米+紅藜	素肉燥+豆干丁+燉蛋+香菇	杏鮑菇+紫米糕+九層塔+薑片	綠豆芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜								
10/21	二	胚芽飯	五香豆包*1	木耳炒高麗	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	黑糖粉圓甜湯	水果	4.3	2.5	1.6	2.9	1.0	0.0	717.8
		白米+胚芽米	豆包	木耳+高麗菜	番茄+豆腐+雞蛋		黑糖+粉圓								
10/22	三	義大利肉醬麵	義式水煮百頁	椒香馬鈴薯		產銷履歷油菜	玉米濃湯		4.5	2.2	1.6	2.4	0.0	0.0	624.5
		油麵+素肉+番茄	百頁豆腐	馬鈴薯			玉米+馬鈴薯								
10/23	四	白飯	豆腐井	彩蔬雙寶	海結滷豆干	產銷履歷蚵白菜	田園蔬菜湯		4.2	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	610.0
		白米	素雞丁+豆腐+杏鮑菇	素絞肉+毛豆仁+紅蘿蔔	黑豆干+海帶結		蕃茄+大白菜								
10/24	五	<臺灣光復節補假>													
10/27	一	<校慶補假一天>													
10/28	二	白飯	地瓜素雞	綜合滷味	紅卜高麗	有機青江菜	竹筍湯	水果	4.2	2.3	1.6	3.2	1.0	0.0	710.5
		白米	素雞丁+地瓜薯條	白蘿蔔+油豆腐+素黑輪	高麗菜+紅蘿蔔		竹筍								
10/29	三	豆絲米苔目	酸菜蝦	香炒素甜條		產銷履歷蚵白菜	紅豆QQ湯		4.6	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	642.8
		米苔目+豆包絲+紅蘿蔔	酸菜+腐竹蝦仁	素甜條			紅豆+QQ								
10/30	四	胚芽飯	香檸素排*1	三色絲	野菇燴筍	產銷履歷青江菜	金針湯		4.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	632.0
		白米+胚芽米	素肉排+檸檬汁	海帶絲+芹菜+紅蘿蔔	玉米筍+鴻喜菇		金針湯								
10/31	五	燕麥飯	★酥炸素雞排*1	◎玉米滑蛋	麻婆豆腐	產銷履歷薤菜	味噌白玉湯		4.2	2.3	1.6	3.2	0.0	0.0	650.5
		白米+燕麥	素雞排	玉米+雞蛋	板豆腐		白蘿蔔+味噌								

教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)

國小

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：★為炸物。

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>



<烤肉>

選擇多青菜
盡量少醬料



<月餅>

一人一半剛剛好
減少正餐飯量，餐後才吃月餅



<運動>

烤肉、月餅多吃，就多動
烤肉、月餅多吃，就多動

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司