

新北市新店區中正國小

114年10月份午餐菜單(筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海陸產 蛋果糖 子類 (份)	水果 (份)	乳豆類 (份)	熱量(大卡)
10/1	三	古早味蛋炒飯	糖醋魚丁	四季肉絲		產銷履歷薙菜	綠豆西米露		4.6	2.3	1.7	2.4	0.0	0.0	645.0
		白米+玉米粒+洋葱+絞肉+雞蛋	魚丁+板豆腐+洋葱	四季豆+肉絲			綠豆+西谷米								
10/2	四	糙米飯	咖哩雞	◎起司洋葱炒蛋	鐵板銀芽	產銷履歷蚵白菜	肉骨茶湯		4.2	2.5	1.8	2.4	0.0	0.0	633.3
		白米+糙米	清胸丁+馬鈴薯	洋葱粗絲+雞蛋	豆芽菜+韭菜+肉絲		高麗菜+白蘿蔔+龍骨								
10/3	五	蕎麥飯	沙茶大排*1	椒鹽毛豆	脆炒彩絲	產銷履歷青油菜	味噌豆腐湯		4.1	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	609.3
		白米+蕎麥	豬大排+沙茶醬	毛豆莢	豆薯+木耳+彩椒		豆腐+味噌+雞蛋								
10/6	一	<中秋節放假>													
10/7	二	麥片飯	咕咾肉	◎古早味蒸蛋	三喜肉蓉	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	肉角+彩椒+小黃瓜	雞蛋	豆干+絞肉+紅蘿蔔		南瓜+薑絲								
10/8	三	汕頭炒麵	★黃金海鮮排*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+洋葱+肉絲+紅蘿蔔	鮑魚排	馬鈴薯+紅蘿蔔			綠豆+地瓜圓								
10/9	四	白飯	三杯肉片	木耳花椰	竹筍炒肉絲	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	肉片+杏鮑菇+洋葱+九層塔	青花菜+黑木耳	竹筍+肉絲		海帶芽+雞蛋								
10/10	五	<國慶日放假>													
10/13	一	麥片飯	紅燒豬腳	彩椒四季	蒜炒海根	產銷履歷薙菜	冬瓜排骨湯		4.2	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	623.5
		白米+麥片	肉角+豬腳+油豆腐	彩椒+四季豆+肉絲	海帶根+蒜		冬瓜+薑絲+龍骨								
10/14	二	白飯	左宗雞	◎杏鮑菇炒蛋	蜜汁豆干	有機油江菜	白玉魚丸湯	水果	4.0	2.2	1.5	2.4	0.0	0.0	590.5
		白米	雞丁+彩椒+洋葱	杏鮑菇+雞蛋	小方豆干+地瓜		白蘿蔔+魚丸								
10/15	三	虎咬豬刈包	酸菜肉片	關東煮物		產銷履歷土白菜	貢丸米粉湯		4.3	2.4	1.7	2.3	0.0	0.0	627.0
		刈包	肉片+酸菜+花生豬粉	白蘿蔔+凍豆腐			米粉+貢丸								
10/16	四	胚芽飯	紫蘇梅燒雞	玉米肉茸	鮮蔬腐皮	產銷履歷青油菜	青菜蛋花湯		4.2	2.5	1.6	2.6	0.0	0.8	734.5
		白米+胚芽米	清肉丁+地瓜+紫蘇梅	玉米+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	海南雞	螞蟻上樹	塔香油腐	產銷履歷蚵白菜	奇亞籽米苔目湯	豆奶 (黃粉含收單)	4.2	2.2	1.7	2.4	0.0	0.0	609.5
		白米	雞丁+洋葱+豆腐	冬菇+高麗菜+木耳+絞肉	油豆腐+彩椒+九層塔		奇亞籽+米苔目+冬瓜茶磚								
10/20	一	紅藜飯	香菇肉燥鴿蛋	三杯杏鮑菇	脆炒豆芽	產銷履歷薙菜	芹菜蘿蔔湯		4.3	2.5	1.6	2.9	1.0	0.0	717.8
		白米+紅藜	絞肉+洋葱+墨子丁+雞蛋+香菇	杏鮑菇+杏鮑菇+九層塔+薑片+蒜仁	綠豆芽+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜								
10/21	二	胚芽飯	五香雞腿*1	木耳炒高麗	番茄炒蛋	有機荷葉白菜	黑糖粉圓甜湯	水果	4.5	2.2	1.6	2.4	0.0	0.0	624.5
		白米+胚芽米	雞腿	木耳+高麗菜	番茄+豆腐+雞蛋		黑糖+粉圓								
10/22	三	義大利肉醬麵	義式水煮魚丁	椒香馬鈴薯		產銷履歷油菜	玉米濃湯		4.2	2.3	1.6	2.3	0.0	0.0	610.0
		油麵+絞肉+番茄+洋葱	水蜜丁	馬鈴薯			玉米+馬鈴薯								
10/23	四	白飯	◎親子丼	彩蔬雙寶	海結滷豆干	產銷履歷蚵白菜	田園蔬菜湯		4.3	2.2	1.6	2.3	0.0	0.0	609.5
		白米	清肉丁+雞蛋+紫魚	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	★鹹酥雞	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	清胸丁+地瓜薯條+九層塔	白蘿蔔+油豆腐+黑輪	高麗菜+紅蘿蔔		竹筍+龍骨								
10/29	三	肉絲米苔目	鹹冬瓜燒魚	香炒甜條		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+細肉絲+韭菜+紅蘿蔔	魚丁+鹹冬瓜+冬瓜+薑絲	甜條			紅豆+QQ								
10/30	四	胚芽飯	香檸豬排*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	豬大排+檸檬汁	海帶絲+芹菜+紅蘿蔔	肉絲+玉米筍+鴻喜菇		金針+龍骨								
10/31	五	燕麥飯	糖醋雞丁	◎玉米滑蛋	麻婆豆腐	產銷履歷薙菜	味噌白玉湯		4.2	2.3	1.6	3.2	0.0	0.0	650.5
		白米+燕麥	雞丁+彩椒+洋葱	玉米+雞蛋	板豆腐+絞肉+青蔥		味噌+白蘿蔔								

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)

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、△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”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	5	8	7	13	3	2	1	2	



<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