

新北市新店區中正國小 114年11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	全穀類 類類 (份)	豆蛋菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽及 蛋菜類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
11/3	一	小米飯	泰式打拋豆干	玉米三色	蛋酥白菜	產銷履歷土白菜	海芽味噌湯		4.4	2.5	1.7	2.5	0.0	0.0	650.5
		白米+小米	豆干丁+蕃茄+九層塔	玉米+毛豆仁+紅蘿蔔	大白菜+木耳+菇+雞蛋		海帶芽+味噌								
11/4	二	糙米飯	照燒四方干	咖哩粉絲	鮑菇黃瓜	有機小松菜	羅宋湯	水果	4.5	2.4	1.8	2.4	1.0	0.0	703.0
		糙米+白米	四方干+地瓜+彩椒	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔	大黃瓜+杏鮑菇		高麗菜+蕃茄								
11/5	三	鮮菇拌麵	紅燒豆包*1	香滷豆干		產銷履歷薤菜	香菇素肉羹		4.2	2.5	1.6	3.0	0.0	0.0	655.3
		油麵+豆芽菜+香菇	豆包	豆干+紅蘿蔔			香菇+素肉羹								
11/6	四	白飯	壽喜燒豆腸	海帶三絲	關東煮	產銷履歷蚵白菜	紅豆紫米湯		4.8	2.3	1.6	2.5	0.0	0.0	659.8
		白米	豆腐+馬鈴薯	海帶絲+豆干絲+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐		紅豆+紫米								
11/7	五	燕麥飯	咖哩凍腐	◎番茄炒蛋	鮮菇豆薯	產銷履歷青江菜	蘿蔔香菇湯		4.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	628.5
		燕麥+白米	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+番茄	豆薯+鮮菇		白蘿蔔+香菇								
11/10	一	麥片飯	南瓜燉麵腸	客家小炒	紅絲高麗	產銷履歷油菜	大滷湯		4.2	2.3	1.5	2.8	0.0	0.0	626.3
		白米+麥片	麵腸+南瓜	豆干+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		豆腐+木耳+紅蘿蔔								
11/11	二	糙米飯	麻婆豆腐	◎紅蘿蔔炒蛋	蘿蔔滷味	有機青松菜	番茄蔬菜湯	水果	4.2	2.5	1.6	2.4	1.0	0.0	683.5
		糙米+白米	板豆腐+毛豆仁	雞蛋+紅蘿蔔	白蘿蔔+玉米片		蕃茄+玉米粒								
11/12	三	日式豆包拌飯	★鹹酥三寶	彩椒花椰		產銷履歷薤菜	味噌豆腐湯		4.3	2.3	1.8	3.0	0.0	0.0	652.3
		白米+豆包+白芝麻	百頁豆腐+地瓜+杏鮑菇+九層塔	青花菜+白花菜+彩椒			豆腐+味噌								
11/13	四	白飯	筍干油豆腐	干絲雙芽	白菜滷	產銷履歷蚵白菜	綠豆地瓜圓湯		4.4	2.5	1.7	2.6	0.0	0.0	653.8
		白米	油豆腐+筍干	綠豆芽+黃豆芽+紅蘿蔔+豆干絲	大白菜+香菇+小麥麵皮捲		綠豆+地瓜圓								
11/14	五	燕麥飯	酸甜檸檬豆腸	蜜汁豆干	木耳黃瓜	產銷履歷青江菜	芹香蘿蔔湯		4.5	2.4	1.7	2.4	0.0	0.0	642.0
		燕麥+白米	豆腐+小黃瓜	豆干+地瓜+白芝麻	大黃瓜+木耳		白蘿蔔+芹菜								
11/17	一	紅藜麥飯	冬瓜滷麵輪	韓式雜菜	玉米干丁	產銷履歷油麥菜	金針蛋花湯		4.4	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	634.3
		白米+紅藜麥	冬瓜+麵輪	黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+小黃瓜	玉米粒+干丁+紅蘿蔔		金針花+雞蛋								
11/18	二	糙米飯	素黑胡椒排*1	金茸四季	塔香油腐	有機黑葉白菜	田園蔬菜湯	水果	4.3	2.6	1.5	2.4	1.0	0.0	699.3
		糙米+白米	素黑胡椒排	四季豆+金針菇+木耳	油豆腐+九層塔		高麗菜+番茄								
11/19	三	茄汁義大利麵	椒香百頁豆腐	南瓜花椰		產銷履歷青江菜	玉米濃湯		4.2	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	613.8
		義大利麵+三色豆	百頁豆腐	青花菜+南瓜			玉米粒+馬鈴薯								
11/20	四	白飯	壽喜燒豆腸	◎菜脯炒蛋	紅蘿蔔高麗	產銷履歷蚵白菜	綠豆湯		4.3	2.3	1.5	2.2	0.0	0.0	610.0
		白米	豆腐+馬鈴薯	雞蛋+菜脯	高麗菜+紅蘿蔔		綠豆								
11/21	五	燕麥飯	三杯麵腸	哨子豆腐	木耳銀芽	產銷履歷油菜	筍片湯	豆奶 (獎勵金或獎)	4.1	2.0	1.6	2.3	0.0	0.8	676.5
		燕麥+白米	麵腸+九層塔	板豆腐+素雞丁	綠豆芽+木耳		筍片+紅蘿蔔								
11/24	一	白飯	香菇豆干	茄汁素雞丁	木耳冬瓜	產銷履歷土白菜	味噌湯		4.2	2.3	1.7	2.3	0.0	0.0	612.5
		白米	豆干丁+香菇	素雞丁+彩椒	冬瓜+木耳		板豆腐+海帶芽								
11/25	二	糙米飯	義式洋芋凍豆腐	◎古早味蒸蛋	素沙茶海根	有機味美菜	冬菜黃芽湯	水果	4.3	2.4	1.6	2.3	1.0	0.0	684.5
		糙米+白米	凍豆腐+馬鈴薯	雞蛋	海帶根+素沙茶醬		冬菜+黃豆芽								
11/26	三	◎黃金蛋炒飯	蘿蔔黑豆干	番茄豆腐		產銷履歷蚵白菜	野菜金針湯		4.2	2.3	1.7	2.2	0.0	0.0	608.0
		白米+雞蛋+三色豆	黑豆干+白蘿蔔	番茄+豆腐+蔥			高麗菜+金針菇+肉骨茶包								
11/27	四	麥片飯	塔香豆腸	麵輪滷海結	菇菇黃瓜	產銷履歷油菜	結頭湯		4.3	2.4	1.8	2.1	0.0	0.0	620.5
		白米+麥片	豆腐+薑+九層塔	麵輪+海帶結	大黃瓜+杏鮑菇		結頭菜								
11/28	五	燕麥飯	蜜汁四方干	腐皮高麗	泰式寬粉	產銷履歷油麥菜	芋頭西米露		4.2	2.3	1.7	2.1	0.0	0.0	603.5
		燕麥+白米	四方干+地瓜	高麗菜+腐皮	寬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁		芋頭+西米露								
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)									4.3	2.4	1.6	2.4	0.2	0.0	645.9

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：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，不適合對其過敏體質者食用，已用粗體字標示。

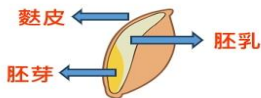
備註3：本校未使用輻射汙染食品。

備註4：◎蛋料理、★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

認識全穀雜糧類：

完整包含麩皮、胚芽、胚乳這三部分之穀物就稱為「全穀」



全穀雜糧類有哪些：



蕎麥



糙米



紫米



地瓜



馬鈴薯



南瓜

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司