

新北市新店區中正國小 114年11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 (份)	蛋豆菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽及 坚果種子 類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
11/3	一	小米飯	泰式打拋豬	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	絞肉+洋葱+蕃茄+九層塔	玉米+毛豆仁+紅蘿蔔	大白菜+木耳+雞蛋		海帶芽+味噌								
11/4	二	糙米飯	照燒雞	咖哩粉絲	黃瓜丸片	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	雞胸丁+地瓜+彩椒	冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉	大黃瓜+貢丸片		高麗菜+蕃茄+龍骨								
11/5	三	油蔥拌麵	★炸魚排*1	香滷豆干		產銷履歷薙菜	香菇肉羹		4.2	2.5	1.6	3.0	0.0	0.0	655.3
		油麵+豆芽菜+油蔥酥	旗魚排	豆干+紅蘿蔔+絞肉			香菇+赤肉羹								
11/6	四	白飯	橙汁豬柳	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	豬肉柳+洋葱	海帶絲+豆干+紅蘿蔔	白蘿蔔+油豆腐		紅豆+紫米								
11/7	五	燕麥飯	咖哩雞	◎番茄炒蛋	鮮菇豆薯	產銷履歷青江菜	蒜頭香菇雞湯		4.5	2.3	1.5	2.3	0.0	0.0	628.5
		燕麥+白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+番茄	豆薯+鮮菇		白蘿蔔+雞丁+香菇+蒜頭								
11/10	一	麥片飯	醬燒豬排*1	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	大排	豆干+魷魚+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		豆腐+木耳+紅蘿蔔								
11/11	二	糙米飯	麻婆魚	◎洋葱炒蛋	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	水蜜桃+板豆腐	雞蛋+洋葱+紅蘿蔔	白蘿蔔+米血+玉米片		蕃茄+玉米粒+龍骨								
11/12	三	日式鮮菇拌飯	★鹹酥雞	彩椒花椰		產銷履歷薙菜	味噌豆腐湯		4.3	2.3	1.8	3.0	0.0	0.0	652.3
		白米+洋葱+杏鮑菇+白芝麻	清胸丁+九層塔	青花菜+白花菜+彩椒			豆腐+味噌								
11/13	四	白飯	筍乾豬腳	肉絲雙芽	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	肉丁+腳丁+筍乾	綠豆芽+黃豆芽+紅蘿蔔+肉絲+韭菜	大白菜+香菇+小麥脆皮捲		綠豆+地瓜圓								
11/14	五	燕麥飯	酸甜檸檬雞丁	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	雞胸丁+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	冬瓜滷肉	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+肉角	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	滷雞腿*1	金草四季	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	雞腿	四季豆+金針菇+木耳	油豆腐+九層塔		高麗菜+蕃茄+龍骨								
11/19	三	茄汁義大利麵	椒鹽魚丁	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	魚丁	青花菜+南瓜			玉米粒+馬鈴薯								
11/20	四	白飯	壽喜燒肉片	◎菜脯炒蛋	紅蘿蔔高麗	產銷履歷蚵白菜	綠豆地瓜圓湯		4.3	2.3	1.5	2.2	0.0	0.0	610.0
		白米	肉片+洋葱	雞蛋+菜脯+青蔥	高麗菜+紅蘿蔔		綠豆+地瓜圓								
11/21	五	燕麥飯	三杯雞	哨子豆腐	韭菜銀芽	產銷履歷油菜	筍片大骨湯	豆奶 (輔助食或蔬)	4.1	2.0	1.6	2.3	0.0	0.8	676.5
		燕麥+白米	雞胸丁+米血糕+九層塔	板豆腐+絞肉+青蔥	綠豆芽+韭菜		筍片+龍骨丁								
11/24	一	白飯	香菇肉燥	茄汁甜條	蝦香冬瓜	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	絞肉+香菇	甜不辣+洋葱+彩椒	冬瓜+蝦皮+木耳		板豆腐+海帶芽								
11/25	二	糙米飯	義式洋芋雞	◎古早味蒸蛋	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	清胸丁+馬鈴薯	雞蛋	海帶根+沙茶醬		冬菜+黃豆芽								
11/26	三	◎黃金蛋炒飯	蘿蔔燒肉	番茄豆腐		產銷履歷蚵白菜	肉骨茶		4.2	2.3	1.7	2.2	0.0	0.0	608.0
		白米+雞蛋+三色豆	肉角+白蘿蔔	番茄+豆腐+蔥			高麗菜+金針菇+肉骨茶包+龍骨								
11/27	四	麥片飯	塔香魚丁	麵輪滷海結	菇菇黃瓜	產銷履歷油菜	結頭大骨湯		4.3	2.4	1.8	2.1	0.0	0.0	620.5
		白米+麥片	魚丁+洋葱+薑+蒜+九層塔	麵輪+海帶結	大黃瓜+杏鮑菇		結頭菜+龍骨丁								
11/28	五	燕麥飯	蜜汁雞翅*1	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	雞翅	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)								國小	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。

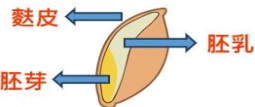
備註4：本校未使用輻射汙染食品。

備註5：◎蛋料理、★炸物。

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		
1	4	8	8	20	1	0	3	2	

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