

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 | 全穀雜糧(份) | 豆魚蛋(份) | 蔬果類(份) | 油脂及堅果種子類(份) | 水果(份) | 乳品類(份) | 熱量(大卡) |
|-------|----|-------------------------|-----------------------|---------------------------|---------------------------|---------|-------------------------|---------------|---------|--------|--------|-------------|-------|--------|--------|
| 11/3 | 一 | 小米飯 白米+小米 | 泰式打拋豬 絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔 | 玉米三色 玉米+毛豆仁+紅蘿蔔 | 蛋酥白菜 大白菜+木耳+菇+雞蛋 | 產銷履歷土白菜 | 海芽味噌湯 海帶芽+味噌 | | 4.4 | 2.5 | 1.7 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 650.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/4 | 二 | 糙米飯 糙米+白米 | 照燒雞 雞胸丁+地瓜+彩椒 | 咖哩粉絲 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉 | 黃瓜丸片 大黃瓜+貢丸 | 有機小松菜 | 羅宋湯 高麗菜+蕃茄+龍骨 | 水果 | 4.5 | 2.4 | 1.8 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 703.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/5 | 三 | 油蔥拌麵 油麵+豆芽菜+油蔥酥 | ★炸魚排*1 鱸魚排 | 香滷豆干 豆干+紅蘿蔔+絞肉 | | 產銷履歷蘿蔴菜 | 香菇肉羹 香菇+赤肉羹 | | 4.2 | 2.5 | 1.6 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 655.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/6 | 四 | 白飯 白米 | 橙汁豬柳 豬肉柳+洋蔥 | 海帶三絲 海帶絲+豆干絲+紅蘿蔔 | 關東煮 白蘿蔔+油豆腐 | 產銷履歷蚵白菜 | 紅豆紫米湯 紅豆+紫米 | | 4.8 | 2.3 | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 659.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/7 | 五 | 燕麥飯 燕麥+白米 | 咖哩雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔 | ◎番茄炒蛋 雞蛋+番茄 | 鮮菇豆薯 豆薯+鮮菇 | 產銷履歷青江菜 | 蒜頭香菇雞湯 白蘿蔔+雞丁+香菇+蒜頭 | | 4.5 | 2.3 | 1.5 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 628.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/10 | 一 | 麥片飯 白米+麥片 | 醬燒豬排*1 大排 | 客家小炒 豆干+鮭魚+芹菜 | 紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔 | 產銷履歷油菜 | 大滷湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔 | | 4.2 | 2.3 | 1.5 | 2.8 | 0.0 | 0.0 | 626.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/11 | 二 | 糙米飯 糙米+白米 | 麻婆魚 水煮魚+板豆腐 | ◎洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔 | 蘿蔔滷味 白蘿蔔+米血+玉米片 | 有機青松菜 | 番茄蔬菜湯 蕃茄+玉米粒+龍骨 | 水果 | 4.2 | 2.5 | 1.6 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 683.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/12 | 三 | 日式鮮菇拌飯 白米+洋蔥+杏鮑菇+白芝麻 | ★鹹酥雞 清胸丁+九層塔 | 彩椒花椰 青花菜+白花菜+彩椒 | | 產銷履歷蘿蔴菜 | 味噌豆腐湯 豆腐+味噌 | | 4.3 | 2.3 | 1.8 | 3.0 | 0.0 | 0.0 | 652.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/13 | 四 | 白飯 白米 | 筍乾豬腳 肉丁+腳丁+筍乾 | 肉絲雙芽 綠豆芽+黃豆芽+紅蘿蔔+肉絲+韭菜 | 白菜滷 大白菜+香菇+小麥胚芽捲 | 產銷履歷蚵白菜 | 綠豆地瓜圓湯 綠豆+地瓜圓 | | 4.4 | 2.5 | 1.7 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 653.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/14 | 五 | 燕麥飯 燕麥+白米 | 酸甜檸檬雞丁 雞胸丁+小黃瓜 | 蜜汁豆干 豆干+地瓜+白芝麻 | 木耳黃瓜 大黃瓜+木耳 | 產銷履歷青江菜 | 芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜 | | 4.5 | 2.4 | 1.7 | 2.4 | 0.0 | 0.0 | 642.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/17 | 一 | 紅藜麥飯 白米+紅藜麥 | 冬瓜滷肉 冬瓜+肉角 | 韓式雜菜 黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+小黃瓜 | 玉米干丁 玉米粒+干丁+紅蘿蔔 | 產銷履歷油麥菜 | 金針蛋花湯 金針花+雞蛋 | | 4.4 | 2.5 | 1.6 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 634.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/18 | 二 | 糙米飯 糙米+白米 | 滷雞腿*1 雞腿 | 金茸四季 四季豆+金針菇+木耳 | 塔香油腐 油豆腐+九層塔 | 有機黑葉白菜 | 田園蔬菜湯 高麗菜+番茄+龍骨 | 水果 | 4.3 | 2.6 | 1.5 | 2.4 | 1.0 | 0.0 | 699.3 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/19 | 三 | 茄汁義大利麵 義大利麵+三色豆 | 椒鹽魚丁 魚丁 | 南瓜花椰 青花菜+南瓜 | | 產銷履歷青江菜 | 玉米濃湯 玉米粒+馬鈴薯 | | 4.2 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 613.8 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/20 | 四 | 白飯 白米 | 壽喜燒肉片 肉片+洋蔥 | ◎菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+青蔥 | 紅蘿蔔高麗 高麗菜+紅蘿蔔 | 產銷履歷蚵白菜 | 綠豆地瓜圓湯 綠豆+地瓜圓 | | 4.3 | 2.3 | 1.5 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 610.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/21 | 五 | 燕麥飯 燕麥+白米 | 三杯雞 雞胸丁+米血糕+九層塔 | 哨子豆腐 板豆腐+絞肉+青蔥 | 韭菜銀芽 綠豆芽+韭菜 | 產銷履歷油菜 | 筍片大骨湯 筍片+龍骨丁 | 豆奶 (燕麥全效量) | 4.1 | 2.0 | 1.6 | 2.3 | 0.0 | 0.8 | 676.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/24 | 一 | 白飯 白米 | 香菇肉燥 絞肉+香菇 | 茄汁甜條 甜不辣+洋蔥+彩椒 | 蝦香冬瓜 冬瓜+蝦皮+木耳 | 產銷履歷土白菜 | 味噌湯 板豆腐+海帶芽 | | 4.2 | 2.3 | 1.7 | 2.3 | 0.0 | 0.0 | 612.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/25 | 二 | 糙米飯 糙米+白米 | 義式洋芋雞 清胸丁+馬鈴薯 | ◎古早味蒸蛋 雞蛋 | 沙茶海根 海帶根+沙茶醬 | 有機味美菜 | 冬菜黃芽湯 冬菜+黃豆芽 | 水果 | 4.3 | 2.4 | 1.6 | 2.3 | 1.0 | 0.0 | 684.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/26 | 三 | ◎黃金蛋炒飯 白米+雞蛋+三色豆 | 蘿蔔燒肉 肉角+白蘿蔔 | 番茄豆腐 番茄+豆腐+蔥 | | 產銷履歷蚵白菜 | 肉骨茶 高麗菜+金針菇+肉骨茶+包+龍骨 | | 4.2 | 2.3 | 1.7 | 2.2 | 0.0 | 0.0 | 608.0 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/27 | 四 | 麥片飯 白米+麥片 | 塔香魚丁 魚丁+洋蔥+薑+蒜+九層塔 | 麵輪滷海結 麵輪+海帶結 | 姑姑黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇 | 產銷履歷油菜 | 結頭大骨湯 結頭菜+龍骨丁 | | 4.3 | 2.4 | 1.8 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 620.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11/28 | 五 | 燕麥飯 燕麥+白米 | 蜜汁雞翅*1 雞翅 | 腐皮高麗 高麗菜+腐皮 | 泰式寬粉 寬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁 | 產銷履歷油麥菜 | 芋頭西米露 芋頭+西米露 | | 4.2 | 2.3 | 1.7 | 2.1 | 0.0 | 0.0 | 603.5 |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

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：中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆角、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米米均為非基因改造食材料。

備註2：部份蔬果含有鈷、鎘、芒果、花生、牛奶奶、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3：本校午餐所使用之豬肉來源
備註4：本校未使用輻射沾染食品。

備註4：本校未使用輻射汙染
備註5：◎烹調：★炊物：

備註5：◎蛋料理、★炸物。

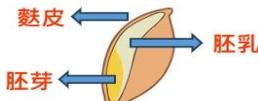
備註6：每日午餐菜色可至

| 主菜種類(次/月) | 主菜食材特性分析(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：



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司