

新北市新店區中正國小午餐群組(國中7次單品)

114年10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
10/1	三	古早味蛋炒飯 白米+玉米粒+洋葱+絞肉+雞蛋	糖醋魚丁 魚丁+板豆腐+洋葱	四季肉絲 四季豆+肉絲		產銷履歷薤菜	綠豆西米露 綠豆+西谷米	
10/2	四	糙米飯 白米+糙米	咖哩雞 清胸丁+馬鈴薯	起司洋葱炒蛋 洋葱+雞絲+雞蛋	鐵板銀芽 豆芽菜+韭菜+肉絲	產銷履歷蚵白菜	肉骨茶湯 高麗菜+白蘿蔔+鴻喜菇+龍骨	
10/3	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	沙茶大排*1 豬大排+沙茶醬	椒鹽毛豆 毛豆莢	脆炒彩絲 豆薯+木耳+彩椒	產銷履歷青油菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌+紫菜	
10/6	一	〈中秋節放假〉						
10/7	二	麥片飯 白米+麥片	咕咾肉 肉角+彩椒+小黃瓜	古早味蒸蛋 雞蛋	三喜肉蓉 豆干+絞肉+紅蘿蔔	有機小松菜	薑絲金瓜湯 南瓜+薑絲	水果(小)
10/8	三	汕頭炒麵 油麵+高麗菜+洋葱+肉絲+紅蘿蔔	★黃金海鮮排*1 魷魚排	孜香洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔		產銷履歷蚵白菜	綠豆地瓜甜湯 綠豆+地瓜丁+地瓜圓	
10/9	四	白飯 白米	三杯肉片/五香滷豬排 肉片+杏鮑菇+洋葱+九層塔/豬排	木耳花椰 青花菜+黑木耳	竹筍炒肉絲 竹筍+肉絲	產銷履歷青江菜	海帶蛋花湯 海帶+雞蛋	
10/10	五	〈國慶日放假〉						
10/13	一	麥片飯 白米+麥片	紅燒豬腳 肉角+豬腳+白蘿蔔+紅蘿蔔	彩椒四季 彩椒+四季豆+肉絲	蒜炒海根 海帶根+蒜	產銷履歷薤菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+薑絲+龍骨	
10/14	二	白飯 白米	左宗棠雞 雞丁+彩椒+洋葱	杏鮑菇炒蛋 杏鮑菇+雞蛋	蜜汁豆干 小方豆干+地瓜	有機油江菜	白玉魚丸湯 白蘿蔔+魚丸	水果(小)
10/15	三	虎咬豬刈包 刈包	酸菜肉片 肉片+酸菜+花生糖粉	關東煮物 白蘿蔔+凍豆腐		產銷履歷土白菜	貢丸米粉湯 米粉+貢丸	
10/16	四	胚芽飯 白米+胚芽米	紫蘇梅燒雞/照燒雞翅 清肉丁+地瓜+紫蘇梅/雞翅	玉米肉茸 玉米+絞肉+毛豆仁	鮮蔬腐皮 腐皮+紅蘿蔔+木耳+小黃瓜	產銷履歷青油菜	青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋	
10/17	五	白飯 白米	海南雞 魚丁+洋葱+豆腐	螞蟻上樹 冬菇+高麗菜+木耳+絞肉	塔香油腐 油豆腐+彩椒+九層塔	有機油江菜	奇亞籽米苔目湯 奇亞籽+米苔目+冬瓜茶磚	豆奶 (黃勝女成星)
10/20	一	紅藜飯 白米+紅藜	香菇肉燥鵪鶉蛋 絞肉+洋葱+豆干丁+鵪鶉蛋+香菇	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑片+蒜仁	脆炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔	產銷履歷薤菜	芹菜蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜	
10/21	二	胚芽飯 白米+胚芽米	五香雞腿*1 雞腿	木耳炒高麗 木耳+高麗菜	番茄炒蛋 番茄+豆腐+雞蛋	有機荷葉白菜	黑糖粉圓甜湯 黑糖+粉圓	水果(小)
10/22	三	義大利肉醬麵 油麵+絞肉+番茄+洋葱	義式水煮魚丁 水蜜丁	椒香馬鈴薯 馬鈴薯		產銷履歷油菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯	
10/23	四	白飯 白米	親子丼 清肉丁+雞蛋+紫菜	彩蔬雙寶 絞肉+毛豆仁+紅蘿蔔	海結滷豆干 黑豆干+海帶結	產銷履歷蚵白菜	田園蔬菜湯 蕃茄+大白菜	
10/24	五	〈臺灣光復節補假〉/中正國小校慶						
10/27	一	中正國小補假/文山國中由統鮮央廚出餐						
10/28	二	白飯 白米	★鹹酥雞 清胸丁+地瓜薯條+九層塔	綜合滷味 白蘿蔔+油豆腐+黑輪	紅卜高麗 高麗菜+紅蘿蔔	有機青江菜	竹筍湯 竹筍+龍骨	水果(小)
10/29	三	肉絲米苔目 米苔目+細肉絲+韭菜+紅蘿蔔	鹹冬瓜燒魚 魚丁+鹹冬瓜+冬瓜+薑絲	香炒甜條 甜條		產銷履歷蚵白菜	紅豆QQ湯 紅豆+QQ	
10/30	四	胚芽飯 白米+胚芽米	香檸豬排*1 豬大排+檸檬汁	三色絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔	野菇燴筍 肉絲+玉米筍+鴻喜菇	產銷履歷青江菜	金針湯 金針+龍骨	
10/31	五	燕麥飯 白米+燕麥	糖醋雞丁/無骨雞排 雞丁+彩椒+洋葱+無骨雞排	玉米滑蛋 玉米+雞蛋	麻婆豆腐 板豆腐+絞肉+青蔥	產銷履歷薤菜	味噌白玉湯 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)

國小

備註

備註2：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩製品、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	新鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品
						魚肉類	其他	
1	2	9	8	19	1	4	3	3



〈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



烤肉

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司