

新北市新店區中正國小午餐群組

111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
10/3	一	白飯	香滷肉燥	三杯杏鮑菇	紅絲高麗	產銷履歷青江菜	鮮菇冬瓜湯	
		白米	絞肉+ 豆干丁 +洋蔥+紅蔥頭	杏鮑菇+米血糕+薑片+九層塔	高麗菜+紅蘿蔔		冬瓜+鮮菇+龍骨丁	
10/4	二	小米飯	椰香咖哩魚	竹腸滷海結	田園花椰	有機黑葉白菜	綠豆湯	水果
		白米+小米	魚 +馬鈴薯+紅蘿蔔	香竹腸+海帶結	青花菜+白花菜+紅蘿蔔		綠豆	
10/5	三	上海菜飯	迷迭香燉肉	螞蟻上樹		產銷履歷油菜	番茄金針湯	
		白米+肉絲+青江菜+三色豆	肉角+馬鈴薯+彩椒	冬粉+豆芽菜+木耳+絞肉			番茄+金針菇+龍骨丁	
10/6	四	蕎麥飯	冰糖翅小腿*2	番茄炒蛋	木耳蒲瓜	產銷履歷蚵白菜	榨菜肉絲湯	水果
		白米+蕎麥	翅小腿	雞蛋 +番茄+豆腐	烏蒲+木耳+紅蘿蔔		淡榨菜絲+肉絲	
10/7	五	胚芽飯	壽喜燒肉	冰烤地瓜*1	日式佃煮	產銷履歷薺菜	味噌湯	
		白米+胚芽米	洋蔥+肉片	冰烤地瓜	白蘿蔔+ 油豆腐 +玉米段		海帶芽+味噌	
10/10	一	雙十節彈性放假一天						
10/11	二	麥片飯	馬鈴薯燉肉	茄汁甜條	海帶三絲	有機小松菜	冬瓜大骨湯	水果
		白米+麥片	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	甜不辣+彩椒+洋蔥	海帶絲+紅蘿蔔+金銀菇		冬瓜+龍骨丁	
10/12	三	香菇肉醬麵	★香酥魚排*1	玉米炒蛋		產銷履歷蚵白菜	仙草蜜	
		烏龍麵+香菇+絞肉+干丁	魚排	雞蛋 +玉米粒			仙草切	
10/13	四	糙米飯	海南雞	麻婆豆腐	椒鹽毛豆莢	產銷履歷青江菜	肉羹白菜湯	水果
		白米+糙米	清雞丁 +白蘿蔔+小黃瓜	豆腐 +絞肉+蔥	毛豆莢		大白菜+肉羹	
10/14	五	白飯	泰式打拋豬	鮑菇花椰	蜜汁豆干	產銷履歷薺菜	肉骨茶湯	
		白米	絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔+香菜+檸檬汁	青花菜+白花菜+杏鮑菇	四分干 +杏鮑菇		高麗菜+金針菇+龍骨丁+肉骨茶包	
10/17	一	蕎麥飯	糖醋肉丁	客家小炒	紅燒冬瓜	產銷履歷青江菜	味噌蛋花湯	
		白米+蕎麥	肉角+洋蔥+彩椒	豆干片 + 魷魚絲 +芹菜	冬瓜+薑+蔥		蛋 +蔥+味噌	
10/18	二	白飯	香滷雞腿*1	咖哩洋芋	韭菜豆芽	有機黑葉白菜	魚丸蘿蔔湯	水果
		白米	雞腿	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	綠豆芽+肉絲+韭菜		魚丸+白蘿蔔+芹菜	
10/19	三	鮮菇炒飯	豉汁魚丁	紅蘿蔔炒蛋		產銷履歷薺菜	芋香西米露	
		白米+鮮菇+肉絲	魚丁 +豆腐+蔥+豆豉	雞蛋 +紅蘿蔔			芋頭+西谷米+紫米+粉粉+椰漿粉	
10/20	四	胚芽飯	梅干扣肉	豆芽三絲	小瓜黑輪	產銷履歷小白菜	薑絲冬瓜湯	水果
		白米+胚芽米	肉角+梅干菜+筍干	豆芽+紅蘿蔔+木耳	黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔		冬瓜+薑絲+龍骨丁	
10/21	五	芝麻飯	★鹹酥雞	醬燒油腐	毛豆金瓜	產銷履歷油菜	大滷湯	
		白米+芝麻	清肉丁 +地瓜薯條+九層塔	油豆腐 +杏鮑菇+彩椒	南瓜+毛豆+絞肉		板豆腐 +大白菜+金針菇+紅蘿蔔	
10/24	一	紅藜飯	洋蔥豬柳	彩蔬三寶	茄汁寬粉	產銷履歷薺菜	枸杞黃瓜湯	
		白米+紅藜麥	肉柳+洋蔥	玉米粒+絞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	寬冬粉+木耳+豆芽		枸杞+黃瓜+龍骨丁	
10/25	二	糙米飯	蒲燒魚丁	香菇蒸蛋	紅絲高麗	有機青松菜	紅豆湯	水果
		白米+糙米	魚丁 +板條+彩椒	香菇+ 雞蛋	高麗菜+紅蘿蔔		紅豆	
10/26	三	白醬義大利麵	蜜汁雞排*1	★黃金雙薯		產銷履歷小白菜	玉米濃湯	
		烏龍麵+粉粉+絞肉+玉米粒+洋蔥	雞排	薯條+地瓜條			冷凍玉米粒+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+ 鮑魚	
10/27	四	薏仁飯	燒烤醬肉片	茄汁豆腐	紅仁扁蒲	產銷履歷油菜	味噌海芽湯	水果
		白米+薏仁	肉片+杏鮑菇+洋蔥	板豆腐 +番茄+金針菇	扁蒲+紅蘿蔔		海芽+味噌湯	
10/28	五	白飯	蒜頭香菇雞	白菜滷	培根洋芋	產銷履歷蚵白菜	冬菜黃芽湯	
		白米	雞丁+白蘿蔔+香菇+蒜頭	白菜+紅蘿蔔+木耳	培根+馬鈴薯+毛豆		黃豆芽+冬菜+龍骨丁	
10/29	六	中正國小校慶日						
10/31	一	小米飯	南瓜燉肉	沙茶海草	鮮菇冬瓜	產銷履歷油菜	田園蔬菜湯	
		白米+小米	肉角+南瓜+洋蔥+毛豆仁	海草+紅蘿蔔	冬瓜+鮮菇		高麗菜+紅蘿蔔+金針菇+龍骨丁	
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							4-6年級	

單位：每人每日應供應份數(一週平均值)

4-6年級

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、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，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: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)		也分析(次/
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	

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司

