

新北市新店區中正國小

110年9月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	
9/1	三	白飯 白米	紅燒燉肉 肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	玉米三色 玉米粒+毛豆仁+紅蘿蔔	塔香海根 海根+金針菇+九層塔	產銷履歷時蔬	魚丸湯 魚丸+芹菜		
9/2	四	胚芽飯 白米+胚芽米	親子丼 清雞肉+杏鮑菇+洋蔥+雞蛋	日式佃煮 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+茼蒿	白菜年糕 大白菜+零波年糕片+紅蘿蔔+木耳	有機時蔬	小魚味噌湯 小魚干+海帶芽+味噌	水果	
9/3	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	咖哩豬 肉角+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔	絲瓜滑蛋 絲瓜+紅蘿蔔+雞蛋	肉絲銀芽 綠豆芽+韭菜+木耳+細肉絲	產銷履歷時蔬	牛奶麥片 麥片+洋蔥仁+奶粉		
9/6	一	白飯 白米	香滷肉燥 絞肉+豆干丁+洋蔥+紅蔥頭	鮑菇扁蒲 扁蒲+鮑魚菇+木耳	小瓜黑輪 黑輪+小黃瓜+紅蘿蔔	產銷履歷時蔬	芋香米粉湯 細米粉+芋頭+蝦米+香菇+芹菜		
9/7	二	糙米飯 白米+糙米	★鹹酥雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔	毛豆金瓜 南瓜+毛豆仁	蘿蔔燉黑干 大溪黑干+白蘿蔔	有機時蔬	榨菜肉絲湯 淡榨菜絲+細肉絲	水果	
9/8	三	古早味炒麵 烏龍麵+綠豆芽+韭菜+細肉燥+紅蘿蔔	花生豬腳 肉角+豬腳丁+筍子	白菜滷 大白菜+木耳+蝦米		產銷履歷時蔬	四神湯 馬鈴薯+洋蔥仁+山藥+茯苓+芡實+雞骨丁		
9/9	四	麥片飯 白米+麥片	滷雞翅*1 雞翅	清炒高麗 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁	醬爆小魚干片 豆干片+肉絲+洋蔥+小魚干	有機時蔬	枸杞黃瓜湯 大黃瓜+枸杞	水果	
9/10	五	薏仁飯 白米+薏仁	蒲燒鯛*1 蒲燒鯛	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥	木耳冬瓜 冬瓜+木耳+薑絲	產銷履歷時蔬	椰香黑糯米露 紫米+西谷米+椰奶+奶粉		
9/11	六	芝麻飯 白米+黑芝麻	蒜泥白肉 肉片+豆薯+蒜泥	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	產銷履歷時蔬	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+西洋芹		
9/13	一	紅藜飯 白米+紅藜麥	泰式打拋豬 絞肉+豆干丁+洋蔥+杏鮑菇+九層塔+香菜+檸檬汁	鮮菇黃瓜 大黃瓜+香菇+紅蘿蔔	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+木耳+韭菜+絞肉	產銷履歷時蔬	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔+龍骨丁		
9/14	二	五穀飯 白米+糙米+小米+胚芽米+燕麥+紫米	砂鍋煮魚 魚丁+大白菜+凍豆腐+芋頭	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋蔥+紅蘿蔔	三杯杏鮑菇 杏鮑菇+米血糕+九層塔+薑片+蒜仁	有機時蔬	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	
9/15	三	茄汁義大利麵 烏龍麵+番茄+絞肉+洋蔥+三色豆+鮑魚菇	蜜汁雞排*1 雞排	彩椒花椰 青花菜+白花菜+彩椒		產銷履歷時蔬	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+奶粉		
9/16	四	白飯 白米	馬鈴薯燉肉 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	木耳炒高麗 高麗菜+木耳+彩椒	海結滷豆干 大溪黑干+海帶結	有機時蔬	冬菜黃芽湯 黃豆芽+冬菜+龍骨丁	水果	
9/17	五	糙米飯 白米+糙米	起士燒雞 清雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+起士絲	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+青蔥	蝦香蒲瓜 蒲瓜+紅蘿蔔+木耳+蝦米	產銷履歷時蔬	綠豆湯 綠豆		
9/20	一	中秋節彈性放假一日							
9/21	二	中秋節放假一日							
9/22	三	日式鮮菇炊飯 白米+杏鮑菇+香菇+肉絲	壽喜燒肉 肉片+豆薯	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+玉米+紅蘿蔔		產銷履歷時蔬	海芽味噌湯 海帶芽+味噌		
9/23	四	燕麥飯 白米+燕麥	★香酥魚片*1 魚片	咖哩洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥	絲瓜豆腐煲 絲瓜+豆腐+木耳	有機時蔬	仙草蜜 仙草切	水果	
9/24	五	胚芽飯 白米+胚芽米	蔥爆肉柳 肉柳+豆干片+洋蔥+薑	彩蔬三寶 玉米粒+白蘿蔔+絞肉+彩椒	泰式寬粉 寬冬粉+綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+檸檬汁	產銷履歷時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜+龍骨丁+薑絲		
9/27	一	小米飯 白米+小米	起士南瓜燉肉 雞丁+南瓜+洋蔥+毛豆仁+起士絲	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔+木耳	黃瓜丸片 大黃瓜+貢丸片	產銷履歷時蔬	冬瓜山粉圓 山粉圓+冬瓜磚		
9/28	二	白飯 白米	香滷雞腿*1 雞腿	韭菜銀芽 綠豆芽+紅蘿蔔+木耳+韭菜	番茄蛋豆腐 雞蛋+豆腐+番茄+青蔥	有機時蔬	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁	水果	
9/29	三	韓式拌飯 白米+海帶芽+紅蘿蔔絲+小黃瓜絲+細肉燥	泡菜燒肉 肉片+大白菜+紅蘿蔔+蔥	椒鹽毛豆莢 毛豆莢		產銷履歷時蔬	韓式豬骨湯 馬鈴薯+黃豆芽+豬大骨		
9/30	四	紫米飯 白米+紫米	鹹冬瓜燒魚 魚丁+鹹冬瓜+冬瓜+薑絲	雙色花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔	蜜汁豆干 四分干+杏鮑菇	有機時蔬	香菇雞湯 白蘿蔔+香菇+雞丁	水果	
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)								1-3年級 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。									
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)		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	
0	4	11	6	20	1	魚肉類	其他		
							0	0	2
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									