

新北市新店區中正國小午餐群組 111年8.9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
8/30	二	燕麥飯	瓜仔肉燥	炒土豆條	蒜香海根	有機小松菜	冬菜黃芽湯	水果
		白米+燕麥	絞肉+干丁+碎瓜+紅蔥頭	馬鈴薯+鮮菇	海帶根+蒜頭+金針菇		黃豆芽+冬菜	
8/31	三	韓式拌飯	安東燉雞	椒鹽毛豆莢		產銷履歷薤菜	大醬湯	
		白米+黃豆芽+海帶芽+小黃瓜+肉燥+紅蘿蔔	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+寬冬粉	冷凍毛豆莢			板豆腐+鮮菇+洋葱	
9/1	四	白飯	咖哩豬	木耳蒲瓜	螞蟻上樹	產銷履歷青江菜	田園蔬菜湯	水果
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	蒲瓜+木耳	冬粉+絞肉+綠豆芽		高麗菜+番茄	
9/2	五	糙米飯	泰式檸檬魚	蔥花菜脯蛋	清炒黃瓜	產銷履歷蚵白菜	綠豆薏仁湯	
		白米+糙米	魚丁+板豆腐+洋葱+檸檬汁	雞蛋+菜脯+蔥	大黃瓜+木耳+紅蘿蔔		綠豆+薏仁	
9/5	一	小米飯	馬鈴薯燉肉	培根高麗	塔香海茸	產銷履歷薤菜	蘿蔔大骨湯	
		白米+小米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	高麗菜+培根	海茸+九層塔		白蘿蔔+龍骨丁	
9/6	二	白飯	香滷腿排*1	拌雙芽	玉米肉末	有機荷葉白菜	花豆QQ湯	水果
		白米	雞腿排	綠豆芽+黃豆芽+海帶芽	冷凍玉米粒+絞肉+紅蘿蔔+毛豆仁		花豆+QQ圓	
9/7	三	日式鮮菇拌飯	壽喜燒肉片	蕃茄炒蛋		產銷履歷青江菜	小魚味噌湯	
		白米+杏鮑菇+香菇+肉絲+鰵魚	肉片+洋葱	雞蛋+蕃茄+板豆腐+蔥花			小魚干+味噌	
9/8	四	蕎麥飯	三杯雞	白菜滷	冬瓜木耳	產銷履歷油菜	玉米大骨湯	水果
		白米+蕎麥	豬肉丁+杏鮑菇+赤血飯+九層塔+薑片+蒜仁	大白菜+木耳+紅蘿蔔	冬瓜+木耳+薑絲		冷凍玉米粒+龍骨丁	
9/9	五	中秋節補假一日						
9/12	一	白飯	打拋豬	木耳黃瓜	紅蘿蔔炒蛋	產銷履歷薤菜	薑絲海芽湯	
		白米	絞肉+洋葱+蕃茄+檸檬汁+九層塔+香茅	大黃瓜+木耳	雞蛋+紅蘿蔔		海帶芽+薑絲+龍骨丁	
9/13	二	胚芽飯	蒲燒魚丁	小瓜甜條	紅絲高麗	有機黑葉白菜	仙草蜜	水果
		白米+胚芽米	魚丁+洋葱+豆腐	甜不辣條+小黃瓜+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔		仙草切	
9/14	三	古早味炒麵	蔥爆肉柳	雙色花椰		產銷履歷油菜	四神湯	
		烏龍麵+綠豆芽+韭菜+肉片	肉柳+洋葱+青蔥	青花菜+白花菜			馬鈴薯+山藥+薯仁+菠菜+芡實+龍骨丁	
9/15	四	燕麥飯	冰糖滷雞翅*1	麻婆豆腐	絲瓜粉絲煲	產銷履歷小白菜	榨菜肉絲湯	水果
		白米+燕麥	雞翅	板豆腐+絞肉+蔥花	絲瓜+粉絲+木耳		榨菜絲+白蘿蔔+細肉絲	
9/16	五	薏仁飯	泡菜燒肉	客家小炒	韭菜銀芽	產銷履歷青江菜	蔬菜味噌湯	
		白米+小米	肉片+大白菜+韭菜+紅蘿蔔	豆干片+魷魚干+細肉絲+洋葱	綠豆芽+韭菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+味噌	
9/19	一	紅藜飯	★香酥魚排*1	莎莎肉醬	竹腸滷海結	產銷履歷蚵白菜	冬瓜檸檬奇亞籽	
		白米+紅藜麥	魚排	馬鈴薯+番茄+冷凍玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+絞肉	海帶結+香竹腸		奇亞籽+冬瓜磚+檸檬汁	
9/20	二	糙米飯	薑汁燒肉	毛豆金瓜	香滷黑干	有機青油菜	芋香米粉湯	水果
		白米+糙米	肉片+洋葱+薑泥	南瓜+馬鈴薯+絞肉+毛豆	大漢黑干+紅蘿蔔		粗米粉+芋頭+板豆腐+龍骨丁	
9/21	三	薑黃炒飯	醬燒大排*1	滑嫩蒸蛋		產銷履歷薤菜	肉骨茶湯	
		白米+冷凍三色豆+冷凍玉米粒+絞肉	醬燒大排	雞蛋			高麗菜+金針菇+肉骨茶包+龍骨丁	
9/22	四	小米飯	梅干扣肉	關東煮	田園花椰	產銷履歷青江菜	羅宋湯	水果
		白米+小米	肉角+筍干+梅干菜	油豆腐+白蘿蔔+葫蘆+紅蘿蔔	青花菜+白花菜+彩椒		蕃茄+馬鈴薯+西洋芹+洋葱+龍骨丁	
9/23	五	白飯	紫蘇梅燒雞	白菜獅子頭*1	薑絲冬瓜	產銷履歷小白菜	大滷湯	
		白米	雞丁+地瓜+紫蘇梅	獅子頭*1+大白菜+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲+木耳		板豆腐+高麗菜+紅蘿蔔+木耳	
9/26	一	芝麻飯	紅燒燉肉	蛋酥蒲瓜	泰式寬粉	產銷履歷薤菜	海芽味噌湯	
		白米+黑芝麻	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	蒲瓜+雞蛋+木耳	寬冬粉+綠豆芽+木耳+檸檬汁+九層塔+香茅		海帶芽+味噌	
9/27	二	紅藜飯	糖醋魚丁	黃瓜肉片	塔香鮑菇	有機荷葉白菜	肉羹清湯	水果
		白米+紅藜麥	魚丁+板豆腐+洋葱	大黃瓜+肉片+木耳	杏鮑菇+米血糕+九層塔		肉羹+木耳+大白菜	
9/28	三	茄汁義大利麵	香滷雞腿*1	鯖魚洋葱炒蛋		產銷履歷小白菜	玉米濃湯	
		烏龍麵+冷凍三色豆+洋葱+鮮菇+絞肉	雞腿	雞蛋+洋葱+鯖魚			冷凍玉米粒+馬鈴薯+洋葱+紅蘿蔔+魷魚	
9/29	四	白飯	麻油鮮蔬肉片	咖哩芋芋	肉絲銀芽	產銷履歷小白菜	摩摩喳喳	水果
		白米	肉片+高麗菜+杏鮑菇	馬鈴薯+紅蘿蔔+洋葱	綠豆芽+細肉絲+木耳		西谷米+紫米+芋頭	
9/30	五	五穀飯	★鹹酥雞	白菜年糕	海帶三絲	產銷履歷油菜	蘿蔔魚丸湯	
		白米+糙米+胚芽米+燕麥+紫米+小米	清雞丁+九層塔	大白菜+年糕+木耳+肉片	海帶絲+金針菇+紅蘿蔔		白蘿蔔+魚丸	
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。

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)		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	
0	4	11	8	21	2	1	3	2

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司