

新北市新店區中正國小
112年8.9月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全餐總價(元)	主菜肉類(份)	蔬菜類(份)	水果(份)	油類及蛋類(份)	熱量(大卡)
8/30	三	白醬義大利麵	壽喜燒豆腐	紅絲高麗		產銷履歷青菜	仙草蜜		5.3	2.1	1.7	0.0	2.6	688.0
		小烏龍麵+豬筋+香肉+玉米粒	豆腐+鮮菇+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔			仙草							
8/31	四	白飯	滷豆包*1	茄汁素肉豆腐	佛跳牆	產銷履歷青菜	玉米蛋花湯		4.9	2.5	1.7	1.0	2.0	723.0
		白米	豆包+鮮菇	蕃茄+豆腐+素肉	大白菜+芋頭+香菇		玉米粒+雞蛋							
9/1	五	燕麥飯	糖醋素魚	玉米素肉蓉	什錦炒蛋	產銷履歷青菜	芹香蘿蔔湯		4.7	2.6	1.7	0.0	2.4	674.5
		白米+燕麥	素魚丁+鮮菇+彩椒	玉米粒+小黃瓜+素肉	雞蛋+香菇+紅蘿蔔		白蘿蔔+芹菜							
9/4	一	小米飯	黑干滷蘿蔔	螞蟥上樹	薑燒冬瓜	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯		4.7	2.6	1.5	0.0	2.2	660.5
		白米+小米	大溪黑干+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+素肉	冬瓜+薑絲+枸杞		味噌+豆腐							
9/5	二	芝麻飯	★香酥素魚*1	黃瓜干片	豆芽三絲	有機青菜	綠豆湯		5.0	2.3	1.9	1.0	3.0	765.0
		白米+芝麻	素魚排	大黃瓜+鮮菇+豆干	豆芽+紅蘿蔔+木耳		綠豆							
9/6	三	什錦炒飯	宮保素雞丁	南瓜素肉末		產銷履歷青菜	蘿蔔鮮菇湯		5.1	2.7	1.2	0.0	2.1	684.0
		白米+香菇+紅蘿蔔+素火腿	素雞丁+油腐+乾辣椒+花生	南瓜+馬鈴薯+素肉			白蘿蔔+香菇							
9/7	四	紫米飯	黑胡椒素肉排*1	紅蘿蔔炒蛋	木耳扁蒲	產銷履歷青菜	田園蔬菜湯		4.5	2.6	1.7	1.0	2.3	716.0
		白米+紫米	素肉排	雞蛋+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳		大白菜+蕃茄+鮮菇							
9/8	五	紅藜飯	醬爆素雞	麻醬干丁	彩椒花椰	產銷履歷青菜	海芽蛋花湯		4.5	2.6	1.8	0.0	2.4	663.0
		白米+紅藜	素雞+鮮菇	干丁+紅蘿蔔+素肉+芝麻醬	白花椰+綠花椰+彩椒		海帶芽+雞蛋							
9/11	一	白飯	咖哩油腐	椒鹽毛豆莢	彩繪高麗	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯		4.7	2.3	1.7	0.0	2.1	638.5
		白米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	毛豆莢	高麗菜+彩椒		蕃茄+黃豆芽							
9/12	二	胚芽飯	三杯素雞	蕃茄炒蛋	鮮菇蒲瓜	有機青菜	摩摩喳喳		5.1	2.6	1.5	1.0	2.3	753.0
		白米+胚芽米	素雞丁+紫米糕+九層塔	雞蛋+蕃茄	蒲瓜+杏鮑菇		紫米+芋頭+椰奶							
9/13	三	日式炒烏龍	★椒鹽素魚	素麻婆豆腐		產銷履歷青菜	筍片湯		5.3	2.7	1.3	0.0	2.8	732.0
		烏龍麵+高麗菜+素火腿	素魚丁	板豆腐+素肉			筍片							
9/14	四	燕麥飯	照燒素雞	綠豆粉絲煲	香滷黑干	產銷履歷青菜	素肉羹湯		4.6	2.7	1.5	1.0	2.1	716.5
		白米+燕麥	素雞+豆芽	鰻瓜+粉絲+紅蘿蔔	大溪黑干+杏鮑菇		素香菇羹+木耳+大白菜							
9/15	五	糙米飯	香滷豆包*1	莎莎素肉醬	清炒黃瓜	產銷履歷青菜	味噌海芽湯		4.7	2.1	1.8	0.0	2.2	630.5
		白米+糙米	豆包+彩椒	馬鈴薯+素肉+蕃茄	大黃瓜+木耳		海帶芽+味噌							
9/18	一	小米飯	打拋干丁	蜜汁豆干	脆炒高麗	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯		4.6	2.4	1.6	0.0	2.3	645.5
		白米+小米	豆干丁+蕃茄+九層塔+香菇+檸檬汁	四分干+地瓜	高麗菜+紅蘿蔔		冬瓜+薑							
9/19	二	紅藜飯	★天婦羅	開東煮	金菇白菜	有機青菜	檸檬愛玉		4.8	2.0	1.7	1.0	3.0	723.5
		白米+紅藜	百頁豆腐+地瓜薯條+杏鮑菇	油豆腐+白蘿蔔+玉米	大白菜+金針菇		愛玉+檸檬汁+奇亞籽							
9/20	三	上海菜飯	紅燒素魚	滑嫩蒸蛋		產銷履歷青菜	蘿蔔素丸湯		4.5	2.9	1.2	0.0	2.2	661.5
		白米+三色豆+青江菜+素肉	素魚丁+豆腐+杏鮑菇	雞蛋			白蘿蔔+素丸							
9/21	四	芝麻飯	香滷素肉排*1	毛豆金瓜	鐵板銀芽	產銷履歷青菜	大滷湯		4.8	2.4	1.5	1.0	2.3	717.0
		白米+芝麻	素肉排	南瓜+馬鈴薯+毛豆	豆芽+素肉		板豆腐+木耳+大白菜							
9/22	五	白飯	坦都里凍腐	脆炒扁蒲	鮮菇高麗	產銷履歷青菜	蔬菜味噌湯		4.6	2.1	1.7	0.0	2.4	630.0
		白米	凍豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳	高麗菜+香菇		白蘿蔔+味噌							
9/23	六	燕麥飯	紅燒烤麩	雙色花椰	茄汁豆包	產銷履歷青菜	香菇蘿蔔湯		4.6	2.3	1.7	0.0	2.4	645.0
		白米+燕麥	烤麩+木耳	白花椰+綠花椰+紅蘿蔔	豆包+鮮菇+彩椒		香菇+白蘿蔔							
9/25	一	白飯	鮮菇干片	白菜滷	泰式寬粉	產銷履歷青菜	薑絲海芽湯		4.7	2.1	1.3	0.0	2.3	622.5
		白米	豆干+鮮菇	大白菜+紅蘿蔔+木耳	寬米粉+凍豆芽+檸檬汁+九層塔+香茅		海帶芽+薑絲							
9/26	二	小米飯	蒲燒素魚*1	金粒黃瓜	塔香油腐	有機青菜	紅豆湯		5.0	2.3	1.4	1.0	2.3	721.0
		白米+小米	素魚排	大黃瓜+玉米粒	油豆腐+彩椒+九層塔		紅豆							
9/27	三	茄汁義大利麵	醬燒豆腸	鮮菇炒蛋		產銷履歷青菜	玉米濃湯		5.5	2.6	1.2	0.0	2.5	722.5
		烏龍麵+三色豆+蕃茄+鮮菇+素肉	豆腐+鮮菇+彩椒	雞蛋+鮮菇			玉米+南瓜+切粉							
9/28	四	糙米飯	馬鈴薯素雞	清炒豆芽	豆豉干片	產銷履歷青菜	鮮菇冬瓜湯		4.7	2.5	1.3	1.0	2.2	708.0
		白米+糙米	素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳	豆干+豆豉		冬瓜+鮮菇							
9/29	五	中秋節放假一日												
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		4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
							4-6年級		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0
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:部份菜餚含有花生、芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。														
備註3:本校未使用輻射汙染食品。														
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司														