

新北市新店區中正國小
112年8.9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	食餘總額(磅)	主要肉類(磅)	蔬菜類(磅)	水果(磅)	油類及調味料(磅)	總量(大卡)
8/30	三	白醬義大利麵	壽喜燒肉片	紅絲高麗		產銷履歷青菜	仙草蜜		5.3	2.0	1.7	0.0	2.6	680.5
		小烏龍麵+豬腳+絞肉+五香飯+洋蔥	肉片+洋蔥+彩椒	高麗菜+紅蘿蔔	仙草									
8/31	四	白飯	滷雞翅*1	茄汁肉醬豆腐	佛跳牆	產銷履歷青菜	玉米蛋花湯		4.9	2.7	1.6	1.0	2.0	735.5
		白米	雞翅	蕃茄+豆腐+絞肉	大白菜+芋頭+香菇	玉米粒+雞蛋								
9/1	五	燕麥飯	糖醋魚	玉米肉蓉	什錦炒蛋	產銷履歷青菜	蘿蔔大骨湯		4.7	2.5	1.7	0.0	2.4	667.0
		白米+燕麥	魚丁+洋蔥+彩椒	玉米粒+小黃瓜+絞肉	雞蛋+香菇+洋蔥+紅蘿蔔	白蘿蔔+龍骨丁								
9/4	一	小米飯	冰糖滷肉	螞蟻上樹	薑燒冬瓜	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯		4.7	2.5	1.5	0.0	2.2	653.0
		白米+小米	肉角+大溪黑干+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+絞肉	冬瓜+薑絲+枸杞	味噌+豆腐								
9/5	二	芝麻飯	★香酥魚排*1	黃瓜肉片	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	虱目魚排	大黃瓜+鮮菇+肉片	豆芽+紅蘿蔔+木耳	綠豆								
9/6	三	什錦炒飯	宮保雞丁	南瓜肉末		產銷履歷青菜	芹香魚丸湯		5.1	2.7	1.2	0.0	2.1	684.0
		白米+香菇+紅蘿蔔+肉絲	清雞丁+油菌+乾辣椒+花生	南瓜+馬鈴薯+絞肉	白蘿蔔+魚丸+芹菜									
9/7	四	紫米飯	黑胡椒豬柳	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	肉柳+洋蔥	雞蛋+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳	大白菜+蕃茄+洋蔥								
9/8	五	紅藜飯	蔥爆雞丁	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	雞丁+洋蔥+蔥	干丁+紅蘿蔔+絞肉+芝麻醬	白花椰+綠花椰+彩椒	海帶芽+雞蛋								
9/11	一	白飯	咖哩豬	椒鹽毛豆莢	彩繪高麗	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯		4.7	2.5	1.7	0.0	2.1	653.5
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	毛豆莢	高麗菜+彩椒	蕃茄+黃豆芽+龍骨丁								
9/12	二	胚芽飯	三杯雞	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	雞丁+米血麵+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	★椒鹽魚丁	麻婆豆腐		產銷履歷青菜	筍片大骨湯		5.3	2.7	1.3	0.0	2.8	732.0
		烏龍麵+高麗菜+肉絲	魚丁	板豆腐+絞肉	筍片+龍骨丁									
9/14	四	燕麥飯	蒜泥白肉	絲瓜粉絲煲	香滷黑干	產銷履歷青菜	肉羹清湯		4.6	2.7	1.5	1.0	2.1	716.5
		白米+燕麥	肉片+豆芽+蒜泥	絲瓜+粉絲+紅蘿蔔	大溪黑干+杏鮑菇	肉羹+木耳+大白菜								
9/15	五	糙米飯	香滷雞腿*1	莎莎肉醬	清炒黃瓜	產銷履歷青菜	味噌海芽湯		4.7	2.3	1.7	0.0	2.2	643.0
		白米+糙米	雞腿	馬鈴薯+絞肉+洋蔥+蕃茄	大黃瓜+木耳	海帶芽+味噌								
9/18	一	小米飯	打拋豬	蜜汁豆干	脆炒高麗	產銷履歷青菜	冬瓜大骨湯		4.6	2.4	1.6	0.0	2.3	645.5
		白米+小米	絞肉+洋蔥+蕃茄+九層塔+金華+豬蹄汁	四分干+地瓜	高麗菜+紅蘿蔔	冬瓜+龍骨丁								
9/19	二	紅藜飯	★鹽酥雞	關東煮	金菇白菜	有機青菜	檸檬愛玉		4.8	2.4	1.5	1.0	3.0	748.5
		白米+紅藜	清雞丁+地瓜薯條	油豆腐+白蘿蔔+玉米	大白菜+金針菇+肉絲	愛玉+檸檬汁+奇亞籽								
9/20	三	上海菜飯	紅燒魚	滑嫩蒸蛋		產銷履歷青菜	蘿蔔貢丸湯		4.5	2.9	1.2	0.0	2.2	661.5
		白米+三色豆+青江菜+絞肉	魚丁+豆腐+杏鮑菇	雞蛋	白蘿蔔+貢丸									
9/21	四	芝麻飯	香滷豬排*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	豬排	南瓜+馬鈴薯+毛豆	豆芽+韭菜+肉絲	板豆腐+木耳+大白菜								
9/22	五	白飯	坦都里雞	蝦香扁蒲	鮮菇高麗	產銷履歷青菜	蔬菜味噌湯		4.6	2.2	1.7	0.0	2.4	637.5
		白米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	蒲瓜+木耳+蝦米	高麗菜+香菇	白蘿蔔+味噌								
9/23	六	燕麥飯	魚香肉絲	雙色花椰	茄汁甜條	產銷履歷青菜	香菇雞湯		4.6	2.4	1.7	0.0	2.4	652.5
		白米+燕麥	肉絲+木耳+蔥	白花椰+綠花椰+紅蘿蔔	甜不辣條+洋蔥+彩椒	香菇+雞丁+白蘿蔔								
9/25	一	白飯	洋蔥燒肉	白菜滷	泰式寬粉	產銷履歷青菜	薑絲海芽湯		4.7	2.2	1.3	0.0	2.3	630.0
		白米	肉角+洋蔥	大白菜+紅蘿蔔+木耳	寬粉+綠豆芽+絞肉+豬蹄汁+九層塔+金華	海帶芽+薑絲								
9/26	二	小米飯	蒲燒魚片*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	蒲燒魚	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	醬燒雞丁	洋蔥炒蛋		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+絞肉	雞丁+洋蔥+彩椒	雞蛋+洋蔥	玉米+南瓜+奶粉									
9/28	四	糙米飯	馬鈴薯燉肉	清炒豆芽	豆豉小魚干片	產銷履歷青菜	鮮菇冬瓜湯		4.7	2.6	1.3	1.0	2.2	715.5
		白米+糙米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	綠豆芽+肉絲+木耳	豆干+小魚干+豆豉	冬瓜+鮮菇+龍骨丁								
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								1-3年級	4.5	2.0	1.5	1.0	2.0	670.0
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)								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:本校未使用輻射污染食品。														
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)		其他分析(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	甜湯					
						魚肉類	其他							
0	5	10	8	22	1	1	0	3	5					
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司														