

新北市新店區中正國小午餐群組

114年01月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	
1/1	三	元旦放假一日						
1/2	四	紅藜麥飯	蘿蔔滷肉	茄汁甜條	韭菜銀芽	產銷履歷圓葉白菜	味噌豆腐湯	
		白米+紅藜麥	肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔	甜不辣+彩椒	綠豆芽+韭菜		板豆腐+味噌	
1/3	五	白飯	糖醋魚	絲瓜粉絲煲	五香滷味	產銷履歷高麗菜	綠豆湯	
		白米	魚丁+洋蔥	絲瓜+冬粉+紅蘿蔔	四分干+海帶結		綠豆	
1/6	一	小米飯	香菇肉燥	紅片燴黃瓜	螞蟻上樹	產銷履歷油麥菜	冬瓜排骨湯	
		白米+小米	絞肉+香菇+洋蔥	大黃瓜+紅蘿蔔	冬粉+高麗菜+絞肉		冬瓜+龍骨丁	
1/7	二	胚芽飯	滷雞腿*1	回鍋豆干片	木耳高麗	有機山東大白葉	紅豆芋圓湯	
		白米+胚芽米	雞腿	豆干片+洋蔥	高麗菜+木耳		紅豆+芋圓	
1/8	三	上海菜飯	沙茶肉片	玉米炒蛋		產銷履歷菠菜	香菇雞湯	
		白米+三色豆+青江菜+絞肉	肉片+洋蔥+沙茶醬	雞蛋+玉米粒			香菇+雞丁	
1/9	四	白飯	奶香起司雞	茄汁油豆腐	脆炒白菜	產銷履歷油菜	薑絲海芽湯	
		白米	雞丁+馬鈴薯+起司	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	大白菜+紅蘿蔔		海帶芽+薑絲	
1/10	五	糙米飯	★香酥魚排*1	彩繪結頭菜	鮮菇花椰	產銷履歷青江菜	柴魚蘿蔔湯	
		白米+糙米	魚排	結頭菜+蕃茄	花椰菜+鮮菇		白蘿蔔+柴魚片	
1/13	一	白飯	京醬燒肉	開陽白菜	關東煮	產銷履歷蚵白菜	玉米大骨湯	
		白米	肉角+洋蔥	大白菜+蝦米	白蘿蔔+米血糕+油豆腐		玉米粒+龍骨丁	
1/14	二	紅藜麥飯	蒲燒魚丁	古早味蒸蛋	泰式寬粉	有機青松菜	芋頭西米露	
		白米+紅藜麥	魚丁+板豆腐	雞蛋	寬冬粉+綠豆芽+絞肉		芋頭+西谷米+奶粉+椰奶粉	
1/15	三	炸醬麵	孜然雞翅*1	滷三品		產銷履歷青江菜	枸杞冬瓜湯	
		小烏龍麵+豆干丁+絞肉	雞翅	海帶結+四分干+雞蛋			冬瓜+枸杞	
1/16	四	糙米飯	梅干扣肉	彩燴玉米粒	蒜香高麗菜	產銷履歷油麥菜	蕃茄蔬菜湯	
		白米+糙米	肉角+豬角丁+梅干菜+筍干	玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁	高麗菜+紅蘿蔔+蒜		蕃茄+洋蔥+黃豆芽	
1/17	五	麥片飯	★鹹酥雞	三絲炒蛋	紅燒豆腐	產銷履歷油菜	味噌海芽湯	
		白米+麥片	清肉丁+地瓜薯條	雞蛋+紅蘿蔔+木耳+金針菇	板豆腐+絞肉		海帶芽+味噌	

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)

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、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，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	
0	3	6	4	12	1	1	2	3

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司