

## 新北市新店區中正國小 113年5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	營養成分							
									全糖糖類(份)	五穀茶內糖(份)	植脂類(份)	飽和脂肪酸(份)	水蒸(份)	蛋白質(份)	熱量(大卡)	
5/1	三	黃金蛋炒飯 <small>白米+雞蛋+三色豆+素肉</small>	醬爆干片 <small>豆干片+芹菜</small>	綜合滷味 <small>百頁+豆干+海結</small>		產銷履歷青江菜	海芽湯 <small>海帶芽</small>	保久乳/豆奶					0.0	0.8	0.0	
5/2	四	白飯 <small>白米</small>	豉汁凍腐 <small>凍豆腐+豆豉</small>	番茄炒蛋 <small>雞蛋+番茄+豆腐</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>	產銷履歷蚵白菜	榨菜針菇湯 <small>榨菜+金針菇</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/3	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	麻油花干 <small>蘭花干+素紫菜粒+薑片</small>	炒鮮筍 <small>竹筍+紅蘿蔔+鮮菇</small>	鮮蔬寬粉 <small>寬冬粉+木耳+豆芽</small>	產銷履歷油菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>						0.0	0.0	0.0	
5/6	一	白飯 <small>白米</small>	筍香百頁 <small>百頁豆腐+筍干</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒</small>	清炒海茸 <small>海茸+紅蘿蔔</small>	產銷履歷青江菜	鮮菇冬瓜湯 <small>冬瓜+鮮菇</small>						0.0	0.0	0.0	
5/7	二	小米飯 <small>白飯+小米</small>	★黃金素魚*1 <small>素白帶魚</small>	香滷黑干 <small>大溪黑干+鮮菇</small>	黃瓜木耳 <small>大黃瓜+木耳</small>	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯 <small>紅豆+紫米</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/8	三	中華炒麵 <small>小烏龍麵、素肉、豆芽</small>	馬鈴薯燉素雞 <small>素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	木耳白菜 <small>大白菜+木耳</small>		產銷履歷油菜	味噌豆腐湯 <small>味噌+豆腐</small>	保久乳/豆奶					0.0	0.8	0.0	
5/9	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	日式燒油腐 <small>油豆腐+鮮菇</small>	枸杞絲瓜 <small>絲瓜+紅蘿蔔+枸杞</small>	客家小炒 <small>干片+素肉+芹菜</small>	產銷履歷小白菜	田園番茄湯 <small>番茄+高麗菜</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/10	五	燕麥飯 <small>白米+燕麥</small>	滷豆包*1 <small>豆包</small>	哨子豆腐 <small>板豆腐+素肉</small>	金菇白菜 <small>大白菜+金針菇</small>	產銷履歷蘿菜	芋頭米粉湯 <small>芋頭、米粉</small>						0.0	0.0	0.0	
5/13	一	小米飯 <small>白飯+小米</small>	壽喜燒豆腸 <small>豆腸+鮮菇</small>	白菜滷 <small>大白菜+木耳</small>	紅燒豆腐 <small>豆腐+素肉</small>	產銷履歷油菜	冬瓜湯 <small>冬瓜</small>						0.0	0.0	0.0	
5/14	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	照燒豆干 <small>四分干+杏鮑菇+彩椒</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+素肉</small>	關東煮 <small>白蘿蔔+油豆腐+瑤柱小捲</small>	有機青松菜	玉米洋芋湯 <small>玉米粒+馬鈴薯</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/15	三	鮮蔬貓耳朵 <small>麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔</small>	京醬花干 <small>蘭花干+彩椒</small>	塔香豆干片 <small>豆干片+杏鮑菇+九層塔</small>		產銷履歷蘿菜	素肉羹湯 <small>素肉羹+大白菜+木耳</small>	保久乳/豆奶					0.0	0.8	0.0	
5/16	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	滷素肉排*1 <small>素肉排</small>	毛豆金瓜 <small>南瓜+馬鈴薯+毛豆仁</small>	海結凍腐 <small>海帶結+凍豆腐</small>	產銷履歷小白菜	蘿蔔素丸湯 <small>白蘿蔔+素丸</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/17	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	素海鮮羹 <small>素魚+大白菜+竹筍+金針菇</small>	腐皮高麗 <small>高麗菜+腐皮</small>	菜脯蛋 <small>雞蛋+菜脯</small>	產銷履歷青江菜	冬瓜奇亞籽 <small>奇亞籽+冬瓜磚</small>	豆奶 <small>(與原全蛋乳)</small>					0.0	0.8	0.0	
5/20	一	白飯 <small>白米</small>	瓜子干丁 <small>干丁+碎瓜</small>	絲瓜粉絲煲 <small>絲瓜+粉絲+紅蘿蔔</small>	茄汁素甜條 <small>素甜不辣+小黃瓜+彩椒</small>	產銷履歷油菜	玉米蘿蔔湯 <small>玉米粒+白蘿蔔</small>						0.0	0.0	0.0	
5/21	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	三杯豆腸 <small>豆腸+杏鮑菇+九層塔</small>	鮮菇花椰 <small>青花菜+白花菜+鮮菇</small>	芋芋油腐 <small>油豆腐+洋芋+紅蘿蔔</small>	有機荷葉白菜	綠豆小米湯 <small>綠豆+小米</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/22	三	茄汁義大利麵 <small>烏龍麵+素肉+三色豆+番茄</small>	★炸豆包*1 <small>豆包</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>		產銷履歷蘿菜	玉米濃湯 <small>玉米+馬鈴薯+奶粉</small>	保久乳/豆奶					0.0	0.8	0.0	
5/23	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	梅干油腐 <small>油豆腐+筍干+梅干菜</small>	銀芽三絲 <small>豆芽+素肉+芹菜+木耳</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	產銷履歷蚵白菜	香菇玉米湯 <small>鮮菇+玉米</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/24	五	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	糖醋素雞 <small>素雞+彩椒</small>	清炒扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	醬爆豆干 <small>四分干+杏鮑菇</small>	產銷履歷青江菜	大滷湯 <small>豆腐+金針菇+紅蘿蔔</small>						0.0	0.0	0.0	
5/27	一	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	打拋干丁 <small>干丁+蕃茄</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	小瓜素黑輪 <small>小黃瓜+素黑輪</small>	產銷履歷油菜	枸杞冬瓜湯 <small>冬瓜+枸杞</small>						0.0	0.0	0.0	
5/28	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	味噌素魚 <small>素魚+凍豆腐</small>	古早味蒸蛋 <small>雞蛋</small>	塔香海根 <small>海根+鮮菇</small>	有機小松菜	黃芽蕃茄湯 <small>黃豆芽+蕃茄</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/29	三	上海菜飯 <small>白米+素肉+青江菜+三色豆</small>	滷油豆腐*1 <small>大四角油豆腐</small>	鮮蔬粉絲 <small>冬粉+素肉+高麗菜+紅蘿蔔</small>		產銷履歷青江菜	清爽蔬菜湯 <small>番茄+大白菜+金針菇</small>	保久乳/豆奶					0.0	0.8	0.0	
5/30	四	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	鐵板干片 <small>干片+豆芽菜</small>	蜜汁豆干 <small>豆干+杏鮑菇</small>	紅片扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔</small>	產銷履歷蚵白菜	西谷米奶茶 <small>西谷米+奶粉+紅茶</small>	水果					1.0	0.0	45.0	
5/31	五	白飯 <small>白米</small>	★酥炸天婦羅 <small>杏鮑菇+茄子+地瓜薯條</small>	芙蓉絲瓜 <small>絲瓜、豆腐</small>	玉米干丁 <small>玉米粒+豆干丁+毛豆仁</small>	產銷履歷蘿菜	味噌蔬菜湯 <small>白蘿蔔+味噌</small>						0.0	0.0	0.0	
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	2.0	1.0	2.0	670.0
									4-6年級	5.0	2.0	2.0	2.5	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：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，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																