

新北市新店區中正國小
113年5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	大豆類 (份)	五畜類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂及 其他類 (份)	水果 (份)	蛋類 (份)	魚類 (份)	熱量(大卡)		
5/1	三	黃金蛋炒飯 白米+雞蛋+三色豆+肉絲	蔥爆肉片 肉片+洋葱	綜合滷味 百頁+豆干+海結		產銷履歷青江菜	海芽大骨湯 海帶芽+龍骨丁	保久乳/ 豆奶								0.0	0.8	96.0
5/2	四	白飯 白米	豉汁魚丁 魚丁+凍豆腐+豆豉	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+豆腐	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳	產銷履歷蚵白菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+細肉絲	水果								1.0	0.0	60.0
5/3	五	糙米飯 白米+糙米	麻油雞丁 清雞丁+米血糕+薑片	炒鮮筍 竹筍+紅蘿蔔+鮮菇	鮮蔬寬粉 寬冬粉+木耳+豆芽	產銷履歷油菜	綠豆湯 綠豆									0.0	0.0	0.0
5/6	一	白飯 白米	筍干豬腳 肉片+豬腳丁+筍干	洋蔥炒蛋 雞蛋+洋葱	蒜香海茸 海茸+紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	鮮菇冬瓜湯 冬瓜+鮮菇									0.0	0.0	0.0
5/7	二	小米飯 白飯+小米	★黃金魚排*1 銀魚排	香滷黑干 大凍黑干+鮮菇	黃瓜肉片 大黃瓜+肉片+木耳	有機黑葉白菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米	水果								1.0	0.0	60.0
5/8	三	中華炒麵 小烏龍麵、肉絲、豆芽、韭菜	馬鈴薯燉雞 雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	木耳白菜 大白菜+木耳		產銷履歷油菜	味噌豆腐湯 味噌+豆腐	保久乳/ 豆奶								0.0	0.8	96.0
5/9	四	糙米飯 白米+糙米	日式燒肉片 豬肉+洋葱+鮮菇	枸杞絲瓜 絲瓜+紅蘿蔔+枸杞	客家小炒 干片+肉絲+芹菜	產銷履歷小白菜	田園番茄湯 番茄+高麗菜+龍骨丁	水果								1.0	0.0	60.0
5/10	五	燕麥飯 白米+燕麥	蜜汁雞腿*1 雞腿	哨子豆腐 板豆腐+絞肉+蔥	金菇白菜 大白菜+金針菇	產銷履歷薙菜	芋頭米粉湯 芋頭、米粉									0.0	0.0	0.0
5/13	一	小米飯 白飯+小米	壽喜燒肉 肉片+洋葱	白菜滷 大白菜+木耳	紅燒豆腐 豆腐+絞肉+蔥	產銷履歷油菜	冬瓜大骨湯 冬瓜+龍骨丁									0.0	0.0	0.0
5/14	二	糙米飯 白米+糙米	照燒雞丁 雞肉+杏鮑菇+彩椒	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+絞肉	關東煮 白蘿蔔+油豆腐+瑤柱小捲	有機青松菜	玉米洋芋湯 玉米粒+馬鈴薯	水果								1.0	0.0	60.0
5/15	三	鮮蔬貓耳朵 麵疙瘩+高麗菜+紅蘿蔔	京醬豬柳 肉柳+洋葱	塔香豆干片 豆干片+杏鮑菇+九層塔		產銷履歷薙菜	肉羹湯 肉羹+大白菜+木耳	保久乳/ 豆奶								0.0	0.8	96.0
5/16	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	滴雞翅*1 雞翅	毛豆金瓜 南瓜+馬鈴薯+毛豆仁	海結凍腐 海帶結+凍豆腐	產銷履歷小白菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔+魚丸	水果								1.0	0.0	60.0
5/17	五	糙米飯 白米+糙米	柴魚海鮮羹 魚丁+大白菜+竹筍+魷魚	腐皮高麗 高麗菜+腐皮	菜脯蛋 雞蛋+菜脯+蔥	產銷履歷青江菜	冬瓜奇亞籽 奇亞籽+冬瓜磚	豆奶 (與麵食同食)								0.0	0.8	96.0
5/20	一	白飯 白米	瓜子肉燥 絞肉+碎皮	絲瓜粉絲煲 絲瓜+粉絲+紅蘿蔔	茄汁甜條 甜不辣+小黃瓜+彩椒	產銷履歷油菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁									0.0	0.0	0.0
5/21	二	糙米飯 白米+糙米	三杯雞 雞丁+杏鮑菇+九層塔	鮮菇花椰 青花菜+白花菜+鮮菇	芋芋油腐 油豆腐+洋芋+紅蘿蔔	有機荷葉白菜	綠豆小米湯 綠豆+小米	水果								1.0	0.0	60.0
5/22	三	茄汁義大利麵 烏龍麵+絞肉+三色豆+番茄	★炸蝦排*1 蝦排	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔		產銷履歷薙菜	玉米濃湯 玉米+洋葱+馬鈴薯+奶粉	保久乳/ 豆奶								0.0	0.8	96.0
5/23	四	糙米飯 白米+糙米	梅干扣肉 肉片+筍干+梅干菜	銀芽三絲 豆芽+肉絲+韭菜+木耳	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲	產銷履歷蚵白菜	香菇雞湯 鮮菇+雞丁+白蘿蔔	水果								1.0	0.0	60.0
5/24	五	胚芽飯 白米+胚芽米	糖醋雞丁 雞丁+彩椒+洋葱	蝦香扁蒲 蒲瓜+紅蘿蔔+蝦米	醬爆豆干 四分干+杏鮑菇	產銷履歷青江菜	大滷湯 豆腐+金針菇+紅蘿蔔									0.0	0.0	0.0
5/27	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	打拋豬 絞肉+洋葱+蕃茄	木耳高麗 高麗菜+木耳	小瓜黑輪 小黃瓜+黑輪	產銷履歷油菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞									0.0	0.0	0.0
5/28	二	糙米飯 白米+糙米	味噌魚丁 魚丁+凍豆腐+洋葱	古早味蒸蛋 雞蛋	塔香海根 海根+鮮菇	有機小松菜	黃芽大骨湯 黃豆芽+龍骨丁	水果								1.0	0.0	60.0
5/29	三	上海菜飯 白米+肉絲+青江菜+三色豆	滷腿排*1 雞腿排	鮮蔬粉絲 米粉+絞肉+高麗菜+紅蘿蔔	0	產銷履歷青江菜	清爽蔬菜湯 番茄+大白菜+金針菇+龍骨	保久乳/ 豆奶								0.0	0.8	96.0
5/30	四	糙米飯 白米+糙米	蒜泥白肉 肉片+豆芽菜+蒜泥	蜜汁豆干 豆干+杏鮑菇	紅片扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	西谷米奶茶 西谷米+奶粉+紅茶	水果								1.0	0.0	60.0
5/31	五	白飯 白米	★鹹酥雞 清雞丁+地瓜薯條	芙蓉絲瓜 絲瓜、豆腐	玉米干丁 玉米粒+豆干丁+毛豆仁	產銷履歷薙菜	味噌蔬菜湯 白蘿蔔+味噌									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：每日午餐餐色可至“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
						魚肉類	其他	
0	4	9	7	17	3	2	2	4

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司