

新北市新店區中正國小 111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	水果	全數總額(份)	原菜單內額(份)	應減額(份)	水果(份)	加購及調整額(份)	數量(大十)														
5月2日	一	白飯 白米	★香酥魚排*1 素魚排	番茄炒蛋 雞蛋+番茄+豆腐	螞蟻上樹 素雞丁+冬粉+高麗菜	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯 玉米粒+紅蘿蔔								0.0														
5月3日	二	糙米飯 白米+糙米	起司燒雞 素雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+起司	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+香菇	芹菜炒甜不辣 芹菜+素甜不辣條	有機味美菜	味噌豆腐湯 板豆腐								0.0														
5月4日	三	什錦炒麵 或雞麵+三色豆+素肉+香菇+蕃薯	豆干滷蘿蔔 大滷黑干+蘿蔔	紅絲高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔+木耳		產銷履歷油菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽+素冬菜								0.0														
5月5日	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	三杯豆腸 豆腸+素肉+香菇+九層塔+薑片	薑絲海根 海根+紅蘿蔔	田園花椰 青花菜+白花菜+彩椒	產銷履歷油菜	綠豆湯 綠豆	水果							0.0														
5月6日	五	蕎麥飯 白米+蕎麥	照燒素雞 素雞+彩椒+香菇	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲	麻婆豆腐 豆腐+素肉+三色豆	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯 番茄+大白菜								0.0														
5月9日	一	芝麻飯 白米+芝麻	香滷干丁 豆干丁+香菇	玉米炒蛋 雞蛋+玉米	豆芽三絲 豆芽+紅蘿蔔+干絲	產銷履歷青江菜	肉羹清湯 大白菜+木耳+素肉羹								0.0														
5月10日	二	燕麥飯 白米+燕麥	醬燒豆包*1 豆包+彩椒	番茄豆腐 番茄+板豆腐+金針菇	白菜粉絲煲 冬粉+大白菜+香菇+紅蘿蔔	有機黑葉白菜	仙草蜜 仙草	水果							0.0														
5月11日	三	茄汁義大利麵 麵條+素肉+紅蘿蔔+高麗菜	杏鮑菇炒干片 杏鮑菇+豆干片+彩椒	★黃金雙薯 薯條+地瓜薯條		產銷履歷青江菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+粉麵								0.0														
5月12日	四	小米飯 白米+小米	糖醋魚丁 素魚丁+彩椒+豆腐	紅燒百頁結 百頁結+海帶結	黃瓜丸片 大黃瓜+素丸+木耳	產銷履歷小白菜	香菇蘿蔔湯 香菇+白蘿蔔	水果							0.0														
5月13日	五	白飯 白米	咖喱雞 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	日式佃煮 白蘿蔔+油豆腐+紅蘿蔔+甜醬	塔香鮑菇 杏鮑菇+素肉+紅蘿蔔+九層塔	產銷履歷蕪菜	海芽珍菇湯 海芽+金針菇								0.0														
5月16日	一	燕麥飯 白米+燕麥	紅燒油豆腐 油豆腐+白蘿蔔+杏鮑菇	南瓜豆腐 豆腐+南瓜+金針菇	塔香海草 九層塔+海草	產銷履歷蚵白菜	味噌湯 海芽+玉米粒								0.0														
5月17日	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	醬燒魚丁 素魚丁+彩椒+豆腐	雙色花椰 白花椰+綠花椰+紅蘿蔔	鮮菇黑輪 素黑輪+香菇	有機青油菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜+枸杞	水果							0.0														
5月18日	三	台式炒飯 白米+素肉+高麗菜+三色豆	什錦干片 豆干片+木耳+豆干+紅蘿蔔	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔		產銷履歷蕪菜	大滷湯 板豆腐+木耳+大白菜								0.0														
5月19日	四	地瓜飯 白米+地瓜	馬鈴薯燉雞 素雞+馬鈴薯+紅蘿蔔	白菜獅子頭*1 白菜+紅蘿蔔+素獅子頭*1	毛豆干丁 毛豆+豆干	產銷履歷青江白菜	紅豆湯 紅豆	水果							0.0														
5月20日	五	白飯 白米	和風照燒排*1 和風照燒排	咖哩洋芋 馬鈴薯+胡蘿蔔+咖哩	脆薯條豆 四季豆+豆薯+木耳	產銷履歷小白菜	蘿蔔魚丸湯 蘿蔔+素丸								0.0														
5月23日	一	麥片飯 白米	蒲燒魚排*2 素魚排+彩椒	沙茶豆干 四分子+杏鮑菇	清炒高麗 高麗菜+木耳+紅蘿蔔	產銷履歷油菜	枸杞鮮蔬湯 金針菇+大白菜+枸杞								0.0														
5月24日	二	白飯 白米+糙米	泰式打拋干丁 干丁+魚片+九層塔+檸檬汁+香茅	蒸蛋 雞蛋	木耳蒲瓜 蒲瓜+木耳+胡蘿蔔	有機荷葉白菜	四神湯 洋蔥仁+山藥+茯苓+芡實	水果							0.0														
5月25日	三	麻油肉片飯 白米+糙米+素肉+高麗菜+薑末	海南素雞 素雞+小黃瓜+白蘿蔔	椒鹽毛豆莢 毛豆莢		產銷履歷蕪菜	肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+肉骨茶包								0.0														
5月26日	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	麵輪燒油腐 油腐+紅蘿蔔+麵輪	鮮菇黃瓜 黃瓜+杏鮑菇	腐皮白菜 白菜+木耳+豆包	產銷履歷蚵白菜	綠豆燕麥湯 綠豆+燕麥	水果							0.0														
5月27日	五	燕麥飯 白米+燕麥	★天婦羅 百頁豆腐+杏鮑菇+彩椒+地瓜	豆簽絲瓜 絲瓜+豆簽+香菇	海帶三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔	產銷履歷青江白菜	青木瓜珍菇湯 青木瓜+香菇								0.0														
5月30日	一	芝麻飯 白米+芝麻	孜然炒豆干 豆干+香菇+紅蘿蔔	關東煮 油豆腐+甜筒+蘿蔔	黃瓜木耳 大黃瓜+木耳	產銷履歷蕪菜	味噌海芽湯 海芽+味噌								0.0														
5月31日	二	糙米飯 白米+糙米	黑胡椒素肉排*1 黑胡椒素肉排	莎莎干丁 番茄+馬鈴薯+豆干	肉絲銀芽 綠豆芽+木耳+素肉	有機小松菜	冬瓜檸檬奇亞籽 冬瓜+檸檬+奇亞籽	水果							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	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:本校午餐未使用輻射汙染食品。

備註4:每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司