

新
北
市
新
店
區
中
正
國
小
午
餐
群
組
112年11月份午餐菜單(葷食)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯
11/1	三	夏威夷炒飯 白米+三色豆+肉絲+洋葱+紅蔥	★酥炸魚丁 魚丁+百頁	洋葱炒蛋 雞蛋+洋葱+紅蘿蔔		產銷履歷青江菜	香菇雞湯 香菇+帶皮胸丁
11/2	四	燕麥飯 白米+燕麥	鐵板豬柳 豬柳+綠豆芽	麻婆豆腐 豆腐+絞肉+青蔥	脆炒白菜 大白菜+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	蔬菜味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌
11/3	五	紫米飯 白米+紫米	滷滷腿*1 雞腿	培根洋芋 馬鈴薯+紅蘿蔔+培根	海山關東煮 白蘿蔔+黑輪+蒟蒻小腸	產銷履歷薙菜	玉米大骨湯 玉米粒+龍骨丁
11/6	一	小米飯 白米+小米	糖醋肉角 肉角+洋葱+馬鈴薯+彩椒	麵輪滷海結 麵輪+海帶結	椒鹽毛豆莢 毛豆莢	產銷履歷小白菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜+龍骨丁
11/7	二	白飯 白米	照燒雞丁 清雞丁+洋葱+杏鮑菇	客家小炒 豆干+鮑魚+芹菜	木耳高麗 高麗菜+木耳	有機味美菜	綠豆湯 綠豆
11/8	三	香菇肉醬麵 烏龍麵+香菇+絞肉+干丁	五香豬排*1 豬排	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔		產銷履歷薙菜	肉羹湯 肉羹+大白菜
11/9	四	胚芽飯 白米+胚芽米	沙茶雞丁 帶皮胸丁+洋葱+油豆腐	韓式雜菜 黃豆芽+寬粉+紅蘿蔔+小黃瓜	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲	產銷履歷蚵白菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+細肉絲
11/10	五	紅藜飯 白米+紅藜麥	蔥爆魚丁 魚丁+板豆腐+洋葱	什錦彩蔬 玉米粒+紅蘿蔔+毛豆仁+絞肉	香滷豆干 黑干+杏鮑菇	產銷履歷青江菜	味噌湯 海帶芽+味噌
11/13	一	白飯 白米	泰式打拋豬 絞肉+洋葱+蕃茄	南瓜肉末 南瓜+毛豆仁+絞肉	開陽白菜 大白菜+蝦米+木耳	產銷履歷油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨丁
11/14	二	糙米飯 白米+糙米	蒲燒魚*1 蒲燒魚排	韭菜銀芽 豆芽菜+韭菜+細肉絲	蜜汁豆干 四分干+地瓜	有機荷葉白菜	燒仙草 QQ圓+芋圓+仙草原汁
11/15	三	麻油肉片飯 白米+糙米+肉片+薑片+香菇	海南雞 帶皮胸丁+小黃瓜+紅蘿蔔	田園花椰 青花菜+白花菜+紅蘿蔔		產銷履歷油麥菜	香菇貢丸湯 香菇+貢丸
11/16	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	蒜泥白肉 肉片+綠豆芽+蒜泥	茄汁甜條 甜不辣+洋葱+彩椒	玉米干丁 玉米粒+干丁+紅蘿蔔	產銷履歷蚵白菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜
11/17	五	胚芽飯 白米+胚芽米	春川炒雞 帶皮胸丁+韓國年糕+大白菜	古早味蒸蛋 雞蛋	清炒扁蒲 扁蒲+杏鮑菇	產銷履歷青江菜	肉骨茶湯 高麗菜+金針菇+龍骨丁
11/20	一	芝麻飯 白米+黑芝麻	筍干豬腳 肉角+豬腳丁+筍干	螞蟻上樹 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉	白菜滷 大白菜+香菇+小麥麩皮捲	產銷履歷小白菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯+龍骨丁
11/21	二	白飯 白米	咖哩椰香魚 魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	小瓜黑輪 黑輪+小黃瓜	奶香洋芋 馬鈴薯+培根+奶粉	有機小松菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米
11/22	三	茄汁義大利麵 烏龍麵+三色豆+洋葱+鮮菇+絞肉	冰糖滷雞翅*1 雞翅	彩蔬花椰 青花菜+白花菜+彩椒		產銷履歷蚵白菜	南瓜濃湯 南瓜+馬鈴薯+洋葱+奶粉
11/23	四	紅藜飯 白米+紅藜麥	香滷肉燥 絞肉+干丁+香菇	南瓜起司炒蛋 雞蛋+南瓜+起司+毛豆仁	紅絲高麗 高麗菜+紅蘿蔔	產銷履歷青江菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽+冬菜
11/24	五	燕麥飯 白米+燕麥	★鹹酥雞 清雞丁+地瓜薯條	哨子豆腐 豆腐+絞肉+青蔥	豆芽三絲 綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲	產銷履歷油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+龍骨丁
11/27	一	小米飯 白米+小米	馬鈴薯燉肉 肉角+四分干+紅蘿蔔	菜脯炒蛋 雞蛋+菜脯+青蔥	鮮菇黃瓜 大黃瓜+杏鮑菇	產銷履歷青江菜	大滷湯 豆腐+木耳+紅蘿蔔
11/28	二	白飯 白米	蜜汁雞排*1 雞排	莎莎肉醬 馬鈴薯+蕃茄+絞肉+洋葱	麻香雙芽 黃豆芽+海帶芽+芝麻	有機黑葉白菜	芋頭西米露 芋頭+西谷米
11/29	三	鮮菇炒飯 白米+鮮菇+肉絲	壽喜燒肉 肉片+洋葱	腐乳高麗 高麗菜+木耳+肉片		產銷履歷油菜	味噌豆腐湯 豆腐+味噌
11/30	四	芝麻飯 白米+黑芝麻	酥炸魚排*1 魚排	菇菇冬瓜 冬瓜+香菇	塔香油腐 油豆腐+九層塔	產銷履歷蚵白菜	番茄蔬菜湯 蕃茄+玉米粒
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 4-6年級
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:本校未使用輻射汙染食品。							
備註5:每日午餐食可至“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)	
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	
						魚肉類	其他

本校中央廚房承擔廠商：統鮮美食股份有限公司