

新北市新店區中正國小 112年12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 | 全糖糖漿(份) | 蛋或果內類(份) | 蔬菜類(份) | 水果(份) | 海產及堅果種子類(份) | 熱量(大卡) | |
|---|-------|------------------|----------------|----------------|---------------|---------|--------|------------------|---------|----------|--------|-----------|-------------|--------|------|
| | | | | | | | | | | | | | | | 加工食品 |
| | | 豆類及其製品 | | 魚肉類 | | 其他 | | 油炸品 | | 甜湯 | | | | | |
| 12/1 | 五 | 麥片飯 | 糖醋雞丁 | 鮮蔬花椰 | 孜香洋芋 | 產銷履歷油麥菜 | 玉米大骨湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+麥片 | 帶皮胸丁+洋蔥+彩椒 | 青花菜+白花菜+香菇 | 馬鈴薯+杏鮑菇+紅蘿蔔 | | | 玉米粒+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/4 | 一 | 紅藜麥飯 | 瓜仔肉 | 肉片高麗 | 蜜汁豆干 | 產銷履歷小白菜 | 金針蔬菜湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+紅藜麥 | 絞肉+碎瓜+紅蔥頭 | 高麗菜+紅蘿蔔+肉片 | 四分干+杏鮑菇 | | | 金針菇+蕃茄 | | | | | | | |
| 12/5 | 二 | 糙米飯 | 打拋魚丁 | 玉米炒蛋 | 韭菜豆芽 | 有機青松菜 | 珍珠奶茶 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+糙米 | 魚丁+洋蔥+蕃茄 | 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔 | 綠豆芽+韭菜+肉絲 | | | 粉圓+紅茶+奶粉 | | | | | | | |
| 12/6 | 三 | 什錦炒麵 | 親子丼 | 關東煮 | | 產銷履歷菠菜 | 結頭菜排骨湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 小烏龍麵+肉絲+木耳+高麗菜 | 帶皮胸丁+杏鮑菇+洋蔥+雞蛋 | 白蘿蔔+玉米片+油豆腐 | | | | 結頭菜+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/7 | 四 | 紫米飯 | 蒜泥白肉 | 清炒扁蒲 | 香滷黑干 | 產銷履歷油麥菜 | 薑絲海芽湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+紫米 | 肉片+綠豆芽+蒜泥 | 扁蒲+紅蘿蔔+絞肉 | 大溪黑干+杏鮑菇 | | | 海帶芽+薑絲 | | | | | | | |
| 12/8 | 五 | 白飯 | 坦都里雞(清肉丁) | 薑燒冬瓜 | 白菜滷 | 產銷履歷蚵白菜 | 四神湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米 | 清肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥 | 冬瓜+薑絲 | 大白菜+芋頭+香菇 | | | 蔥仁+板茶+芡實+馬鈴薯+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/11 | 一 | 白飯 | 咖哩豬 | 客家小炒 | 紅片高麗 | 產銷履歷青江菜 | 海芽味噌湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米 | 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔 | 豆干片+乾魷魚+芹菜 | 高麗菜+紅蘿蔔 | | | 海帶芽+味噌 | | | | | | | |
| 12/12 | 二 | 小米飯 | 照燒雞 | 蒜香海根 | 鮮菇豆腐 | 有機荷葉白菜 | 黃芽排骨湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+小米 | 帶皮胸丁+杏鮑菇+洋蔥 | 海帶根+紅蘿蔔+蒜泥 | 油豆腐+香菇 | | | 黃豆芽+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/13 | 三 | 海苔香鬆拌飯 | 麻油雞丁 | 培根炒蛋 | | 產銷履歷油菜 | 冬瓜大骨湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+海苔香鬆+冷凍玉米粒+洋蔥 | 帶皮胸丁+米血糕+薑片 | 雞蛋+碎培根+馬鈴薯 | | | | 冬瓜+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/14 | 四 | 蕎麥飯 | 沙茶魚丁 | 毛豆南瓜 | 黃瓜肉片 | 產銷履歷蚵白菜 | 綠豆湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+蕎麥 | 魚丁+板豆腐+青蔥 | 南瓜+毛豆仁 | 大黃瓜+肉片+木耳 | | | 花生仁+QQ圓 | | | | | | | |
| 12/15 | 五 | 紫米飯 | ★醬燒大排*1 | 奶香白菜 | 玉米干丁 | 產銷履歷菠菜 | 虱目魚丸湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+紫米 | 醬燒大排 | 大白菜+碎培根 | 玉米粒+豆干小丁+毛豆仁 | | | 香菇+虱目魚丸 | | | | | | | |
| 12/18 | 一 | 麥片飯 | 蔥爆豬柳 | 木耳高麗 | 茄汁甜條 | 產銷履歷蚵白菜 | 芋頭米粉湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+麥片 | 肉柳+洋蔥+豆干片 | 高麗菜+木耳 | 甜不辣+洋蔥+彩椒 | | | 芋頭+粗米粉 | | | | | | | |
| 12/19 | 二 | 胚芽飯 | 蕃茄燉雞 | 冰烤地瓜*1 | 哨子豆腐 | 有機福山葛苳 | 肉羹湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+胚芽米 | 帶皮胸丁+蕃茄+青花菜 | 冰烤地瓜 | 板豆腐+絞肉 | | | 肉羹+紅蘿蔔+木耳 | | | | | | | |
| 12/20 | 三 | 古早味油飯 | ★香酥魚柳 | 彩蔬三寶 | | 產銷履歷菠菜 | 雙色蘿蔔湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+糯米+鮮菇+肉絲 | 魚柳條 | 玉米粒+馬鈴薯+小黃瓜 | | | | 白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/21 | 四 | 紅藜麥飯 | 筍干豬腳 | 泰式寬粉 | 開陽白菜 | 產銷履歷油麥菜 | 蔬菜味噌湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+紅藜麥 | 肉角+豬腳丁+筍干 | 寬冬粉+綠豆芽+木耳+九層塔 | 大白菜+紅蘿蔔+蝦米 | | | 金針菇+海帶芽+味噌 | | | | | | | |
| 12/22 | 五 | 白飯 | 滷雞腿*1 | 紅蘿蔔炒蛋 | 咖哩洋芋 | 產銷履歷小白菜 | 紅豆湯圓 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米 | 雞腿 | 雞蛋+紅蘿蔔+洋蔥 | 馬鈴薯+紅蘿蔔 | | | 紅豆+紅白湯圓 | | | | | | | |
| 12/25 | 一 | 小米飯 | 烤肉醬燒肉 | 豆豉小魚干片 | 脆炒豆芽 | 產銷履歷油菜 | 肉骨茶湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+小米 | 肉角+杏鮑菇+洋蔥 | 豆干片+小魚干+豆豉 | 綠豆芽+紅蘿蔔 | | | 白蘿蔔+肉骨茶包 | | | | | | | |
| 12/26 | 二 | 麥片飯 | 三杯雞(清肉丁) | 海帶三絲 | 木耳白菜 | 有機黑葉白菜 | 綠豆QQ湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+麥片 | 清肉丁+米血糕+九層塔 | 海帶絲+紅蘿蔔絲+肉絲 | 大白菜+木耳 | | | 綠豆+QQ圓 | | | | | | | |
| 12/27 | 三 | 茄汁義大利麵 | ★酥炸雞翅*1 | 田園花椰 | | 產銷履歷油麥菜 | 玉米濃湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 小烏龍麵+蕃茄+洋蔥+三色豆 | 雞翅 | 青花菜+白花菜+彩椒 | | | | 玉米粒+洋蔥+馬鈴薯 | | | | | | | |
| 12/28 | 四 | 糙米飯 | 泰式打拋豬 | 柴魚蒸蛋 | 螞蟻上樹 | 產銷履歷小白菜 | 黃瓜排骨湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+糙米 | 絞肉+洋蔥+蕃茄 | 雞蛋 | 冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+絞肉 | | | 大黃瓜+龍骨丁 | | | | | | | |
| 12/29 | 五 | 燕麥飯 | 麻婆豆腐魚 | 清炒高麗 | 小瓜玉米 | 產銷履歷菠菜 | 香菇雞湯 | | | | | | | | 0.0 |
| | | 白米+燕麥 | 魚丁+板豆腐 | 高麗菜+紅蘿蔔+肉片 | 玉米粒+小黃瓜+馬鈴薯 | | | 香菇+帶皮胸丁 | | | | | | | |
| 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) | | | | 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 | | 其他 | | 油炸品 | | 甜湯 | | | |
| | | | | | | 魚肉類 | 其他 | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司