

# 新北市新莊區中港國民小學 113 年 02 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				熱量 (卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)
16	五	全穀飯	蠔油肉片 豬肉/鮮菇/紅蘿蔔	奶香雞球白菜 雞肉/白菜/奶粉	產銷履歷 蚵白菜		658	5	2.2	1.5		0.1	2
17	六	全穀飯	麻油雞 雞丁/豬血糕/高麗菜	芹管甜不辣 芹菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜		678	5.5	2.2	1.5			2
19	一	全穀飯	迷迭香魚丁 鬼頭刀/洋蔥/洋芋/菇	麻婆豆腐 絞肉/豆腐/蔥	產銷履歷 油麥菜		700	5.5	2.5	1.5			2
20	二	全穀飯	京都排骨 排骨/地瓜	鮮菇花椰 鮮菇/花椰菜/肉片	有機蔬菜 荷葉白菜	水果	738	5.5	2.2	1.5	1		2
21	三	特餐	嫩雞拌麵 雞肉/洋蔥/菇/彩椒	玉米濃湯 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 油菜	豆漿 (產銷履歷)	645	5	2.2	1		0.1	2
22	四	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	黑胡椒起司馬鈴薯 起司/馬鈴薯/雞肉/菇/青花椰	產銷履歷 甘藍菜		700	5.5	2	1.5		0.1	2.5
23	五	全穀飯	三杯雞 雞肉/杏鮑菇	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 小白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
26	一	全穀飯	香菇燉雞 香菇/雞肉/紅棗/馬鈴薯	毛豆蝦仁 毛豆/蝦仁/洋蔥	產銷履歷 甘藍菜		678	5.5	2.2	1.5			2
27	二	全穀飯	香芹豆腸 西芹/豆腸/彩椒	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	有機蔬菜 青松菜	水果	703	5	2.2	1.5	1		2
29	四	全穀飯	打拋豬 洋蔥/豬肉/九層塔/番茄	什錦鵪鶉蛋 蘿蔔/鵪鶉蛋/肉片/木耳	產銷履歷 菠菜		703	5	2.2	1.5	1		2

\*本校自立午餐使用之豬肉及豬可食部位原料之原產地為台灣。

\*本校未使用輻射污染食品。

\*因考量經費及用餐時間，本校午餐水果及乳品無法達到學校午餐食物內容建議份數，請同學們在其他餐次(如早餐、晚餐或點心)攝取，以符合每日飲食指南建議量(學校午餐食物內容目標值份數:乳品每周 3 份/水果每日 1 份)。

附註：1. 2/27【蔬食日】大家一起來---低碳飲食，保護地球。

2. 每週二提供有機蔬菜,種植不易,請珍惜食用。