

新北市中港國民小學 113 年 3 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	乳品 類份	油脂 類份
1	五	全穀飯	彩椒蜜汁雞(炸) 雞肉/彩椒/洋蔥	宜蘭西魯肉 肉絲/大白菜/香菇	產銷履歷 蚵白菜	688	5	2.5	1.5		2.5	
4	一	全穀飯	蔥燒豬柳 豬肉/蔥/木耳	蝦仁豆腐羹 蝦仁/豆腐/蔥/毛豆	產銷履歷 油麥菜	665	5	2.5	1.5		2	
5	二	全穀飯	蘿蔔燒麵輪 紅/白蘿蔔/麵輪/海帶結	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋	有機蔬菜 蚵白菜	725	5	2.5	1.5	1	2	
6	三	特餐	咖哩米粉+滷雞腿 豬肉/米粉/高麗菜/洋蔥	香菇貢丸湯 香菇/蘿蔔/貢丸	產銷履歷 圓葉萵苣	815	5	3	1.2		0.8	2
7	四	全穀飯	蔥油雞 雞肉/蔥	黑胡椒豆腐 豬肉/菇/洋蔥/豆腐/彩椒	產銷履歷 油菜	665	5	2.5	1.5		2	
8	五	全穀飯	豆瓣魚 魚丁/豆腐/洋蔥	雙菇白菜 白菜/魚/鮮菇/豆皮捲	產銷履歷 甘藍菜	665	5	2.5	1.5		2	
11	一	全穀飯	紅燒雞丁 洋蔥/雞肉/木耳	菜脯蔥蛋 蘿蔔乾/蛋/蔥	產銷履歷 蚵白菜	665	5	2.5	1.5		2	
12	二	全穀飯	豆皮蝦仁捲(炸) 蝦仁捲	木須肉 豬肉/木耳/豆芽	有機蔬菜 青松菜	710	5	2	1.5	1	2.5	
13	三	特餐	宮保雞丁炒飯 雞肉/花生/彩椒/米	冬瓜排骨湯 冬瓜/玉米/排骨/菇	產銷履歷 菠菜	645	4.5	2.5	1.2		2.5	
14	四	全穀飯	鴿蛋肉躁 絞肉/鳥蛋	肉羹白菜冬粉 肉羹/白菜/木耳//冬粉	產銷履歷 黑葉白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
15	五	全穀飯	蘿蔔腩肉 蘿蔔/紅蘿蔔/豬肉	客家小炒 魷魚/豆干/木耳/芹菜	產銷履歷 油菜	665	5	2.5	1.5		2	
18	一	全穀飯	肉骨茶雞 雞肉/杏鮑菇/甘藍菜	海帶肉絲 海帶/肉絲/芹菜	產銷履歷 菠菜	665	5	2.5	1.5		2	
19	二	全穀飯	三杯鮑菇素雞 杏鮑菇/素雞	奶香洋芋豆皮 洋蔥/馬鈴薯/豆皮/起司	有機蔬菜 甘藍菜	738	5.5	2	1.5	1	0.1	2
20	三	特餐	醉醬麵+燒賣 豆干/洋蔥/豬肉/菇/燒賣	什錦湯 豆腐/筍/蛋	產銷履歷 小白菜	743	4.5	2	1.5		1	2
21	四	全穀飯	三杯魷魚 魷魚/九層塔/杏鮑菇	絞肉洋芋 馬鈴薯/絞肉/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
22	五	全穀飯	壽喜燒 肉片/洋蔥/金針菇	關東煮 白蘿蔔/豬血糕/玉米段/黑輪段	產銷履歷 油麥菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
25	一	全穀飯	海南雞 雞肉/蔥/番茄	鮪魚聰明蛋 鮪魚/洋蔥/蛋	產銷履歷 蚵白菜	665	5	2.5	1.5		2	
26	二	全穀飯	照燒小排 豬肉/洋蔥/紅蘿蔔	燴什錦 豬肉/蘿蔔/玉米筍/鮮菇	有機蔬菜 荷蘭白菜	725	5	2.5	1.5	1	2	
27	三	特餐	芋頭瘦肉粥 豬肉/芋頭/玉米粒/香菇	奶皇包+滷蛋	產銷履歷 圓葉萵苣	623	4.5	2.5	1.2		2	
28	四	全穀飯	洋芋燒肉 洋芋/豬肉/紅蘿蔔	花椰三鮮 肉片/菇/鳥蛋/花椰菜	產銷履歷 油麥菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
29	五	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	香菇肉羹 肉羹/白菜/菇/紅蘿蔔	產銷履歷 油菜	723	5.5	2.5	1.5		2.5	

*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。

*3月5及3月19【蔬食日】大家一起來--- 低碳飲食，保護地球。

*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)。