

新北市新莊區中港國民小學 113 年 4 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				熱量 (卡)	全穀 雜糧 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類(份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	油脂類 (份)
1	一	全穀飯	日式燒肉 豬肉/洋蔥/柴魚	鮮魚白菜燒 魚/白菜/木耳	產銷履歷 小白菜		665	5	2.5	1.5			2
2	二	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚排	黃瓜炒雞丁 黃瓜/雞丁/紅蘿蔔	有機蔬菜 青松菜	水果	748	5	2.5	1.5	1		2.5
3	三	特餐	嫩雞義大利麵 雞肉/彩椒/洋蔥/麵	玉米濃湯+雞塊 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 青江菜	優酪乳 (光泉)	650	4.5	2.5	1.5		0.9	2
8	一	全穀飯	瓜仔雞 脆瓜/雞肉	雙菇白菜 菇/魚丸/白菜/豬肉	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5			2
9	二	全穀飯	五柳豆包 豆包/金針菇/香菇	馬鈴薯烘蛋 馬鈴薯/洋蔥/蛋	有機蔬菜 青江菜	水果	715	5.5	2	1.2	1		2
10	三	特餐	青蔥蝦仁蛋炒飯 毛豆/蛋//洋蔥/飯/腰果	羅宋豆腐湯 洋芋/洋蔥/番茄/豬肉/凍豆腐	產銷履歷 油麥菜	黃豆漿 產銷履歷	658	5	2.5	1.2			2
11	四	全穀飯	茄汁燒肉 馬鈴薯/豬肉/紅蘿蔔/番茄	魚羹燴瓜 香菇/大黃瓜/魚羹	產銷履歷 甘藍菜		760	5.5	2.5	1.5			2
12	五	全穀飯	蜜汁雞(炸) 雞肉/地瓜	芹香三鮮 鵝蛋/芹菜/肉片/菇	產銷履歷 蚵白菜		723	5.5	2.5	1.5			2.5
15	一	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
16	二	全穀飯	義式鮮魚 魚/蕃茄/洋蔥/西芹	什錦珍菇 豬肉/秀珍菇/香菇/黃瓜	有機蔬菜 荷葉白菜	水果	725	5	2.5	1.5	1		2
17	三	特餐	什錦炒麵+鮮蝦 洋蔥/肉片/蝦/高麗菜	三色蘿蔔湯 白蘿蔔/玉米/豬肉	產銷履歷 油菜	脆片鮮奶 (光泉)	658	5	2.5	1.2		1	2
18	四	全穀飯	鳳梨咕咾肉 豬肉/洋蔥/鳳梨/彩椒	什錦黃瓜 黃瓜/鳥蛋/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		665	5	2.5	1.5			2
19	五	全穀飯	桂筍燒肉 桂竹筍/梅乾菜/豬肉	奶香鮮蝦薯泥 蝦仁/馬鈴薯/玉米粒/奶粉	產銷履歷 甘藍菜		700	5.5	2.5	1.5			2
22	一	全穀飯	塔香三杯雞 雞肉/杏鮑菇/九層塔	鐵板豆腐 豆腐/洋蔥/絞肉/竹筍	產銷履歷 油麥菜		725	5	2.5	1.5			2
23	二	全穀飯	義式小排 豬肉/洋蔥/番茄/芹菜	田園四色 絞肉/玉米粒/毛豆/馬鈴薯	有機蔬菜 廣島A菜	水果	760	5.5	2.5	1.5	1		2
24	三	全穀飯	香菇竹筍燕麥粥 香菇/筍/豬肉/燕麥	芝麻包+滷味 芝麻包/鵝蛋/豆干/蘿蔔	產銷履歷 青江菜	黑豆漿 產銷履歷	665	5	2.5	1.5			2
25	四	全穀飯	蔥燒肉片 肉片/洋蔥/紅蘿蔔	韭香肉絲 韭菜/肉絲/木耳/干絲/豆芽	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5			2
26	五	全穀飯	白醬奶香燉雞 雞肉/洋蔥/馬鈴薯/紅蘿蔔	魚香茄子 豬肉/茄子	產銷履歷 黑葉白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
29	一	全穀飯	豚肉壽喜燒 豬肉/洋蔥/金針菇	竹筍炒肉絲 竹筍/豬肉/木耳	產銷履歷 甘藍菜		665	5	2.5	1.5			2
30	二	全穀飯	彩椒豆腸 彩椒/豆腸/洋蔥	玉米炒蛋 玉米/蛋/毛豆仁	有機蔬菜 青松菜	水果	723	5.5	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。

*4月9日及4月30日【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)。