

新北市新莊區中港國民小學 113 年 5 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				熱量 (卡)	全穀雜 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	油脂類 (份)
1	三	特餐	南瓜米粉 南瓜/豬肉/米粉	蔥肉餡餅*2+ 鮮菇肉片湯 黃瓜/肉片/鮮菇	產銷履歷 黑葉白菜	優酪乳 (光泉)	778	5	2.5	1.2		0.8	2
2	四	全穀飯	豆瓣雞丁 雞肉/豆干/彩椒	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 油菜		700	5.5	2.5	1.5			2
3	五	全穀飯	瓜子肉 豬肉/醬瓜	什錦鵪鶉蛋 鵪鶉蛋/馬鈴薯/洋蔥	產銷履歷 青江菜		665	5.5	2.5	1.5			2
6	一	全穀飯	蠔油燒雞 雞丁/洋蔥/杏鮑菇	芋香四色 芋頭/豆干/毛豆/絞肉	產銷履歷 油菜		700	5.5	2	1.5			2
7	二	全穀飯 (蔬食)	紅燒烤麩 烤麩/花豆/香菇	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋	有機蔬菜 青松菜	水果	685	5.5	1.5	1.5	1		2
8	三	特餐	奶香雞肉拌麵 雞肉/紅蘿蔔/秀珍菇/奶粉	玉米香酥餅*2+ 冬瓜排骨湯 冬瓜/排骨/鮮菇	產銷履歷 小白菜	黃豆漿 (產銷履歷)	653	4.5	2.5	1.5			2.5
9	四	全穀飯	番茄薑香魚柳 魚/番茄/薑/豆腐	溜肉片黃瓜 豬肉/黃瓜/菇/鳥蛋	產銷履歷 圓葉萵苣		688	5	2.5	1.5			2.5
10	五	全穀飯	花生燒肉 花生/豬肉/海帶結	鐵板鮮菇 菇/豬肉/竹筍	產銷履歷 蚵白菜		674	5	2.5	1.5			2.2
13	一	全穀飯	蘑菇豬柳 豬肉/洋蔥/菇/木耳	麻婆豆腐 絞肉/豆腐/蔥	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
14	二	全穀飯	芋頭燒肉 芋頭/豬肉/蒜	鮮菇雞片 黃瓜/雞肉/菇	有機蔬菜 荷葉白菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
15	三	特餐	義式燉飯 洋蔥/甜椒/雞肉/番茄/菇/起司	鮮菇竹筍湯 竹筍/排骨/鮮菇	產銷履歷 圓葉萵苣	脆片鮮奶 (光泉)	785	5	2	1.2		1.1	2
16	四	全穀飯	鮮菇紅燒雞 雞肉/洋蔥/杏鮑菇	魚香肉絲 豬肉/木耳/豆薯	產銷履歷 蚵白菜		650	5	2	1.5			2.5
17	五	全穀飯	鵪鶉肉燥 鵪鶉蛋/絞肉	蛤蜊絲瓜 蛤蜊/絲瓜/粉絲	產銷履歷 空心菜		678	5.5	2.2	1.5			2
20	一	全穀飯	蕃茄燒雞 番茄/雞肉	鮭魚聰明蛋 鮭魚/洋蔥/蛋	產銷履歷 蚵白菜		665	5	2.5	1.5			2
21	二	全穀飯 (蔬食)	三杯豆腐 杏鮑菇/油豆腐/紅蘿蔔片	熱拌三絲 豆芽/素雞絲/紅蘿蔔/木耳	有機蔬菜 荷葉白菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
22	三	特餐	海鮮烏龍麵 魚丸/豬肉/高麗菜/蝦仁	炸雞翅+ 柴魚味噌湯 豆腐/海帶芽/蛋	產銷履歷 青江菜	黑豆漿 (產銷履歷)	690	4.5	3	1.5			2
23	四	全穀飯	醬肉香豆 豬肉/花豆/紅蘿蔔	燴什錦 豬肉/白蘿蔔/玉米筍/木耳	產銷履歷 空心菜		663	5.5	2	1.5			2
24	五	全穀飯	梅汁排骨 排骨/地瓜	什錦冬瓜 冬瓜/鳥蛋/豬肉	產銷履歷 小白菜		723	5.5	2.5	1.5			2.5
27	一	全穀飯	義式燒雞 雞肉/番茄/洋蔥	絞肉玉米 豬肉/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷 空心菜		700	5.5	2.5	1.5			2
28	二	全穀飯	打拋豬 洋蔥/豬肉/九層塔/番茄	炒三鮮 黃瓜/豬肉/黑輪	有機蔬菜 青松菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
29	三	特餐	香菇麵線羹 豬肉/香菇/麵線/筍	地瓜薯條+滷蛋	產銷履歷 小白菜	優格 (林鳳營)	718	5	2	1.5		0.6	2
30	四	全穀飯	瓠瓜清燒魚 瓠瓜/魚/紅蘿蔔	家常豆腐 豆腐/洋蔥/木耳/香菇/紅蘿蔔	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5			2
31	五	全穀飯	豆豉燒雞 雞肉/洋蔥	韭香甜不辣 韭菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			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)。

*5 月 7 日/5 月 15 日/5 月 21 **【蔬食日】** 大家一起來--- 低碳飲食，保護地球。