

新北市新莊區中港國民小學 113 年 6 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)
3	一	全穀飯	蠔油肉片 豬肉/菇/洋蔥	玉米雞丁 玉米/雞肉/紅蘿蔔	產銷履歷 小白菜		663	5.5	2	1.5			2
4	二	全穀飯	打拋魚 魚/洋蔥/番茄/九層塔	竹筍炒肉絲 竹筍/豬肉/木耳	有機蔬菜 青松	水果	688	5	2	1.5	1		2
5	三	特餐	燒肉粽+滷雞腿	玉米排骨湯 玉米/豬肉/海帶	產銷履歷 空心菜	脆片鮮奶 (光泉)	835	4	3	1.2		1	2
6	四	全穀飯	洋芋燒肉 豬肉/洋芋/紅蘿蔔	番茄肉醬干丁 番茄/豬肉/豆干	產銷履歷 青江菜		700	5.5	2.5	1.5			2
7	五	全穀飯	糖醋雞丁(炸) 雞肉/洋蔥/彩椒/鳳梨	什錦魚羹 冬瓜/魚羹/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		688	5	2.5	1.5			2.5
11	二	全穀飯 (蔬食)	彩椒豆腸 洋蔥/豆腸/彩椒	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	有機蔬菜 青江菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
12	三	特餐	水餃+什錦冬粉	竹筍貢丸湯 竹筍/貢丸/菇	產銷履歷 黑葉白菜	黃豆漿 (產銷履歷)	660	4.5	3	1.2			2
13	四	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	黃瓜鮮魷 黃瓜/魷魚/紅蘿蔔/豆干	產銷履歷 空心菜		688	5	2.5	1.5			2.5
14	五	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	海草炒肉絲 海草/肉絲/紅蘿蔔/芹菜	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5			2
17	一	全穀飯	雙結燒肉 百葉結/豬肉/海帶結	鐵板鮮菇 菇/豬肉/竹筍	產銷履歷 黑葉白菜		628	5	2	1.5			2
18	二	全穀飯	香酥魚(炸) 魚丁	彩繪什錦 豬肉/大黃瓜/鮮菇	有機蔬菜 荷葉白菜	水果	740	5	2.5	1.2	1		2.5
19	三	特餐	黃金鮭魚粥 鮭魚/玉米/蛋	鮮肉包+滷味 (豆干/杏鮑菇/豬血糕)	產銷履歷 青江菜	優酪乳 (光泉)	740	5	2	1.2		0.8	2
20	四	全穀飯	冬瓜燒雞 雞肉/冬瓜/菇	三鮮豆腐 豆腐/肉片/筍	產銷履歷 扁蒲		715	5.5	2.5	1.2			2.5
21	五	全穀飯	義式燉肉 菇/豬肉/洋蔥/洋芋/番茄	絲瓜燉雞 絲瓜/冬粉/雞肉	產銷履歷 空心菜		655	5.5	2	1.5			2
24	一	全穀飯	蒜泥白肉 梅花肉/豆芽菜/蒜	八寶醬丁 豆干/花生/筍丁/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		688	5	2.5	1.5			2.5
25	二	全穀飯 (蔬食)	咕咾豆腐 豆腐/鳳梨/洋蔥/彩椒	玉米蒸蛋 玉米/蛋	有機蔬菜 青松菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
26	三	特餐	肉燥米粉 南瓜/豬肉/豆芽菜	肉羹湯+ 沖繩黑糖捲	產銷履歷 青江菜	黑豆漿 (產銷履歷)	630	4.5	2.5	1.5			2
27	四	全穀飯	塔香三杯雞 雞肉/杏鮑菇/豬血糕	燴海鮮 魷魚/鵝蛋/芹菜/豬肉	產銷履歷 小白菜		700	5.5	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。

*六年級用餐至畢業典禮前(6/11)

2.6月11日及6月25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)。