

新北市新莊區中港國民小學 113 年 8 及 9 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)	奶類(份)	油脂類(份)	
30	五	全穀飯	瓜子肉 豬肉/脆瓜	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
2	一	全穀飯	黑胡椒雞丁 雞肉/洋蔥/木耳	絞肉玉米 豬肉/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
3	二	全穀飯 (蔬食)	五柳豆包 豆包/鮮菇/木耳	紅蘿蔔炒蛋 蛋/紅蘿蔔	有機蔬菜 青松菜	688	5	2	1.5	1	2	
4	三	特餐	什錦米粉 香菇/豬肉/米粉/甘藍菜	竹筍雞湯 竹筍/雞肉 滷味 豆干/海帶/烏蛋	產銷履歷蔬菜 油菜	黃豆漿 (產銷履歷)	6337 50	4	3	1.5		2
5	四	全穀飯	三杯魷魚 魷魚/九層塔/杏鮑菇	嫩雞絲瓜煲 雞肉/絲瓜/粉絲	產銷履歷蔬菜 小白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
6	五	全穀飯	蔥油雞 蔥/雞肉	芋香四色 芋頭/豆干/毛豆/絞肉	產銷履歷蔬菜 黑葉白菜	700	5.5	2.5	1.5			
09	一	全穀飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯/豬肉/紅蘿蔔	韭香甜不辣 韭菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	693	5.5	2.5	1.2		2	
10	二	全穀飯	香酥翅小腿(炸) 雞肉	麻婆豆腐 絞肉/豆腐	有機蔬菜 空心菜	725	5	2.5	1.5	1	2.5	
11	三	特餐 (蔬食)	毛豆咖哩炒飯 毛豆/洋蔥/蛋/豆腸/飯	鮮菇冬瓜湯 鮮菇/冬瓜/排骨	產銷履歷蔬菜 黑葉白菜	優酪乳 (光泉)	748	5	2	1.5	0.8	2
12	四	全穀飯	迷迭香魚丁 奶粉 鬼頭刀/洋蔥/馬鈴薯/香菇	熱拌三絲 豆芽/豬肉/干絲/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 青江菜	678	5.5	2	1.5		0.1	2
13	五	全穀飯	鴿蛋肉燥 鴿蛋/低脂絞肉	泡菜年糕肉片 泡菜/年糕/豬肉/洋蔥	產銷履歷蔬菜 油菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
16	一	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	家常豆腐 肉片/豆腐/毛豆仁/菇	產銷履歷蔬菜 空心菜	665	5	2.5	1.5		2	
18	三	特餐	醇醬麵+燒賣 豆干/洋蔥/豬肉/洋芋	酸辣湯 豆腐/筍/蛋	產銷履歷蔬菜 青江菜	黑豆漿 (產銷履歷)	683	4.5	3	1.2		2.5
19	四	全穀飯	紅燒肋排 肋排/洋蔥/紅蘿蔔	魚香肉絲 豬肉/涼薯/木耳	產銷履歷蔬菜 油菜	665	5	2.5	1.5		2	
20	五	全穀飯	義式蕃茄燒雞 蕃茄/雞肉/西芹/洋蔥	三鮮冬瓜 冬瓜//香菇/豬肉	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	665	5	2.5	1.5		2	
23	一	全穀飯	洋蔥豬柳 豬肉/洋蔥/木耳	鮪魚聰明蛋 洋蔥/鮪魚/蛋	產銷履歷蔬菜 油菜	665	5	2.5	1.5		2	
24	二	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚排	鮮菇肉片 鮮菇/肉片/竹筍	有機蔬菜 小松菜	748	5	2.5	1.5	1	2.5	
25	三	特餐	雞茸玉米粥 雞肉/玉米/米/木耳/紅蘿蔔	鮮肉包+滷雞翅	產銷履歷蔬菜 小白菜	優格 (揚格)	750	4.5	3	1.2	0.6	2
26	四	全穀飯	塔香打拋肉 絞肉/九層塔/豆干丁	肉羹白菜冬粉 肉羹/白菜/木耳//冬粉	產銷履歷蔬菜 空心菜	678	5.5	2.2	1.5		2	
27	五	全穀飯	咖哩雞 雞肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔	炒三鮮 肉片/黃瓜/魷魚	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	663	5.5	2	1.5		2	
30	一	全穀飯	豉汁排骨 豬肉/紅蘿蔔/洋蔥	玉米雞丁 玉米/雞肉/洋蔥	產銷履歷蔬菜 空心菜	693	5.5	2.5	1.2		2	

附註:1. 8 月 30 日開學日中港一年級新生供應(麵包+豆漿)。

2. 9 月 2 日及 9 月 11 日【蔬食日】大家一起來--- 低碳飲食，保護地球。

3. 乳品類等冷藏品請於半小時內飲用完畢。

*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)。