

新北市新莊區中港國民小學 113 年 10 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)
1	二	全穀飯	三杯雞 雞肉/杏鮑菇	蝦仁蛋豆腐 洋蔥/蛋/蝦仁/豆腐	有機蔬菜 黑葉白菜	水果	725	5	2.5	1.5	1		2
2	三	特餐	起司雞肉義大利麵 起司/雞肉/菇/麵	玉米濃湯+蝦餅 玉米/蛋/紅蘿蔔/洋蔥	產銷履歷蔬菜 油菜	優酪乳 (福樂)	698	4.5	2	1.2		0.6	2.5
3	四	全穀飯	義式魚丁 魚/蕃茄/洋蔥/馬鈴薯	筍炒肉片 菇/豬肉/彩椒/筍白筍	產銷履歷蔬菜 小白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
4	五	全穀飯	京都排骨(炸) 豬肉/地瓜	黑胡椒豆腐 豆腐/豬肉/小黃瓜	產銷履歷蔬菜 青江菜		700	5.5	2.5	1.5			2
7	一	全穀飯	醬肉香豆 豬肉/花豆/紅蘿蔔	番茄炒蛋 番茄/蛋/豆腐/蔥	產銷履歷蔬菜 蚵白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
8	二	全穀飯	南瓜野菇豆腸 南瓜/菇/豆腸	沙茶四寶 玉米/豆干/毛豆/紅蘿蔔	有機蔬菜 甘藍菜	水果	738	5.5	2.2	1.5	1		2
9	三	特餐	什錦炒麵 麵/豬肉/蝦仁/洋蔥/高麗菜	味噌湯+鍋貼 豆腐/海芽/蛋	產銷履歷蔬菜 空心菜	黑豆漿 (產銷履歷)	660	4.5	3	1.2			2
11	五	全穀飯	花生燒肉 花生/豬肉/海帶結	咖哩鵝蛋 洋芋/鵝蛋/洋蔥/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 油菜		700	5.5	2.2	1.5			2.5
14	一	全穀飯	蠔油香菇雞 雞肉/香菇	榨菜雙絲 榨菜/干絲/肉絲	產銷履歷蔬菜 小白菜		665	5	2.5	1.5			2
15	二	全穀飯	椒鹽魚排(炸) 魚	八寶醬丁 豆干/花生/筍丁/豬肉	有機蔬菜 茼蒿白菜	水果	748	5	2.5	1.5	1		2.5
16	三	特餐 (蔬食)	芋香什錦粥 芋頭/豆製品/玉米/米	芝麻包+滷蛋	產銷履歷蔬菜 空心菜	脆片鮮奶 (光泉)	765	5	2	1		1	2
17	四	全穀飯	洋芋燒肉 洋芋/豬肉/紅蘿蔔	三鮮黃瓜 黃瓜/鵝蛋/雞肉	產銷履歷蔬菜 黑葉白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
18	五	全穀飯	蜜汁雞(炸) 彩椒/雞肉	海帶肉絲 海帶/筍/肉絲/芹菜	產銷履歷蔬菜 青江菜		688	5	2.5	1.5			2.5
21	一	全穀飯	香菇燉雞 香菇/雞肉/紅棗/山藥	回鍋肉 豬肉/高麗菜/木耳	產銷履歷蔬菜 油菜		700	5.5	2.5	1.5			2
22	二	全穀飯	茄汁豆腐 豆腐/馬鈴薯/洋蔥/番茄	毛豆洋蔥炒蛋 蛋/洋蔥/毛豆	有機蔬菜 小松菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
23	三	特餐	宮保雞丁炒飯 雞肉/花生/彩椒	精力湯 洋芋/番茄/洋蔥/豬肉	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	黃豆漿 (產銷履歷)	658	5	2.5	1.2			2
24	四	全穀飯	黑胡椒豬柳 豬肉/洋蔥/木耳	魷魚燴三菇 魷魚/菇/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
25	五	全穀飯	番茄薑汁魚柳 番茄/魚/薑	西滷肉 白菜/豬肉/香菇/蛋	產銷履歷蔬菜 空心菜		665	5	2.5	1.5			2
28	一	全穀飯	瓜仔雞 雞肉/脆瓜	鮮菇豆腐 豆腐/鮑魚菇/毛豆/豬肉	產銷履歷蔬菜 蚵白菜		665	5	2.5	1.5			2
29	二	全穀飯	冬瓜燒肉片 冬瓜/豬肉/木耳	什錦魚羹 大黃瓜//魚羹/肉片	有機蔬菜 青江菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
30	三	特餐 (護眼)	南瓜肉絲米粉 米粉/南瓜/豬肉	雞腿+ 玉米排骨湯	產銷履歷蔬菜 空心菜	優格 (味全)	708	4.5	2.5	1		0.6	2
31	四	全穀飯	豚肉壽喜燒 豬肉/洋蔥/金針菇	關東煮 白蘿蔔/豬血糕/貢丸/玉米	產銷履歷蔬菜 圓葉萵苣		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。

1. 10月8日/10月16日/10月22日【蔬食日】大家一起來——低碳飲食，保護地球。

2. 奶類等冷藏品請於半小時內飲用完畢。

3. 護眼食材(南瓜/番茄/胡蘿蔔/玉米/地瓜/菠菜及青花椰菜等深綠色蔬菜..)，富含β-胡蘿蔔素攝取後會在人體小腸內轉化成維生素A，可多多攝取，維護眼睛健康。