

新北市新莊區中港國民小學 113 年 11 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	五	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 小白菜		685	5.5	2	1.5			2.5
4	一	全穀飯	奶香紅蘿蔔雞 雞肉/紅蘿蔔/奶粉	麻婆豆腐 豆腐/豬肉	產銷履歷 油菜		680	5	2.5	1.5		0.1	2
5	二	全穀飯	豆豉排骨 洋蔥/排骨	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	有機蔬菜 黑茼蒿	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
6	三	特餐	菇香油飯 豬肉/糯米/香菇/花生	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔/貢丸/玉米	產銷履歷 青江菜	豆漿 (產銷履歷)	688	5	2.5	1.5			2.5
7	四	全穀飯	肉骨茶雞 雞肉/杏鮑菇/蒜頭	韭香甜不辣(炸) 韭菜/甜不辣/木耳/紅蘿蔔	產銷履歷 空心菜		628	5	2	1.5			2
8	五	全穀飯	三杯魚丁 魚/九層塔/菇/豬血糕	蘿蔔燴鵪鶉 蘿蔔/鵪鶉/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		665	5	2.5	1.5			2
11	一	全穀飯	醬香肉片 豬肉/木耳/玉米筍	芋香四色 豬肉/芋頭/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜		700	5.5	2.5	1.5			2
12	二	全穀飯	三杯豆腸 杏鮑菇/豆腸/紅蘿蔔	香蔥菜圃蛋 雞蛋/蘿蔔乾/蔥	有機蔬菜 蚵白菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
13	三	特餐	海鮮烏龍麵 蝦仁捲(炸)*2 麵/豬肉/魚丸/洋蔥	三色排骨湯 蘿蔔/排骨/海帶結/番茄	產銷履歷 油菜	優酪乳 (光泉)	710	5	2	1.2		0.8	2
14	四	全穀飯	蜜汁雞丁(炸) 豬肉/地瓜	鐵板鮮菇 菇/豬肉/黃豆芽	產銷履歷 黑茼蒿		628	5	2	1.5			2
15	五	全穀飯	蔥爆雞丁 蔥/雞肉/木耳	珍菇玉筍 菇/玉米筍/肉羹	產銷履歷 油荳菜		665	5	2.5	1.5			2
18	一	全穀飯	義式番茄燒雞 番茄/雞肉/洋蔥/芹菜	魚燜豆腐 豆腐/魚丁/大白菜	產銷履歷 黑茼蒿		665	5	2.5	1.5			2
19	二	全穀飯	蘿蔔腩肉 蘿蔔/豬肉/紅蘿蔔	鮮菇雞片 黃瓜/雞肉/菇	有機蔬菜 小松	水果	688	5	2	1.5	1		2
20	三	特餐	黃金鮭魚粥 玉米/鮭魚/米	筍香包*1 麥克雞塊*3	產銷履歷 青江菜	豆漿 (產銷履歷)	618	4.5	3	1			2
21	四	全穀飯	香滷肋排 豬肉	燴什錦 豬肉/蘿蔔/玉米筍/鮮菇	產銷履歷 油麥菜		650	5	2	1.5			2.5
22	五	全穀飯	山藥人蔘雞 雞肉//山藥/人蔘	客家小炒 豆干/木耳/豬肉/蔥	產銷履歷 蚵白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
25	一	全穀飯	韓式泡菜起司雞 泡菜/雞肉/洋蔥/起司	家常豆腐 豆腐/香菇/豬肉/木耳	產銷履歷 油麥菜		700	5.5	2.5	1.5			2
26	二	全穀飯	蘿蔔麵輪 蘿蔔/麵輪/海帶	木須炒蛋 木耳/蛋/紅蘿蔔	有機蔬菜 茼蒿白菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
27	三	特餐	親子丼飯 洋蔥/毛豆仁/雞腿肉/高麗菜/蛋/	香菇肉片湯 豬肉/香菇/蘿蔔/木耳	產銷履歷 青江菜	優格 (味全)	763	5	2.2	1.5		0.8	2
28	四	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	炒三鮮 鮮菇/豬肉/黃瓜/玉米筍	產銷履歷 小白菜		685	5.5	2	1.5			2.5
29	五	全穀飯	蔥燒魚 魚/洋蔥/豆腐	佛跳牆 芋頭/白菜/排骨/筍干	產銷履歷 油菜		700	5.5	2.5	1.5			2
30	六	中 港 國 小 運 動 會 (麵包餐點)											

*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。

11/12 及 11/26【蔬食日】大家一起來---低碳飲食，保護地球。