

# 新北市新莊區中港國民小學 113 年 12 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)
3	二	全穀飯	香酥翅小腿(炸) 雞肉	芙蓉豆腐 豆腐/蛋/毛豆仁	有機蔬菜 甘藍菜	水果	748	5	2.5	1.5	1		2.5
4	三	特餐 (蔬食)	芋頭蔬食粥 芋頭/玉米/芹菜/蛋/豆包	奶皇包+滷味 (米血糕/豆干/白蘿蔔)	產銷履歷 蚵白菜	豆漿 (產銷履歷)	650	5.5	2	1			2
5	四	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	燴海鮮 魷魚/烏蛋/白蘿蔔/豬肉	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
6	五	全穀飯	麻婆風味鬼頭刀 魚丁/豆腐/木耳	螞蟻上樹 冬粉/豬肉/高麗菜	產銷履歷 圓葉萵苣		700	5.5	2.5	1.5			2
9	一	全穀飯	瓜子肉 豬肉/絞瓜	魚羹白菜滷 大白菜/魚羹/小香菇/豆皮捲	產銷履歷 圓葉萵苣		665	5	2.5	1.5			2
10	二	全穀飯	蘿蔔烤麩 白蘿蔔/烤麩/紅蘿蔔	毛豆玉米炒蛋 玉米/蛋/毛豆	有機蔬菜 苜蓿白菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
11	三	特餐	肉燥米粉 豬肉/米粉/紅蔥頭/豆芽菜	冬瓜雞湯+燒賣*2 鮮菇/冬瓜/雞肉	產銷履歷 油麥菜	優酪乳 (光泉)	713	4.5	2	1.5		0.8	2
12	四	全穀飯	梅汁雞(炸) 雞肉/地瓜	鮮菇花椰 鮮菇/花椰菜/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		723	5.5	2.5	1.5			2.5
13	五	全穀飯	義式鮮魚 魚/蕃茄/馬鈴薯	香菇什錦 蘿蔔/烏蛋/香菇/豬肉	產銷履歷 油菜		663	5.5	2	1.5			2
16	一	全穀飯	花生燒肉 海帶/花生/豬肉	彩椒腿丁 彩椒/雞肉/洋蔥/菇	產銷履歷 小白菜		674	5	2.5	1.5			2.2
17	二	全穀飯	芋頭燒雞 芋頭/雞肉	鮭魚聰明蛋 洋蔥/鮭魚/蛋	有機蔬菜 小松菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
18	三	特餐	麻油雞飯 飯/雞肉/菇/玉米粒	香菇肉羹湯 肉羹/香菇/蘿蔔	產銷履歷 青江菜	豆漿 (產銷履歷)	665	5	2.5	1.5			2
19	四	全穀飯	白菜獅子頭 白菜/獅子頭/木耳	黑胡椒豆腐 洋蔥/豆腐/木耳/肉片	產銷履歷 菠菜		665	5	2.5	1.5			2
20	五	全穀飯	豆豉燒雞 雞丁/洋蔥/豆豉	關東煮 白蘿蔔/米血糕/貢丸/玉米	產銷履歷 蚵白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
23	一	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	三杯鐵板鮑菇 鮑菇/雞肉/薑/九層塔	產銷履歷 甘藍菜		674	5	2.5	1.5			2.2
24	二	全穀飯	蜜汁豆腐 豆腐/地瓜/毛豆仁/腰果	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋	有機蔬菜 青江菜	水果	739	5.5	2.2	1.2	1		2.2
25	三	特餐	肉醬義大利麵 蕃茄/豬肉/洋蔥/麵	玉米濃湯+香酥餅(炸) 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 蚵白菜	優格 (草莓優格)	740	5	2	1.2		0.8	2
26	四	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚	什錦洋芋 洋芋/洋蔥/紅蘿蔔/豬肉	產銷履歷 油菜		685	5.5	2	1.5			2.5
27	五	全穀飯	義式燉肉 菇/豬肉/洋蔥/洋芋/番茄	宜蘭西滷肉 白菜/豬肉/香菇/蛋	產銷履歷 油麥菜		700	5.5	2.5	1.5			2
30	一	全穀飯	梅干油豆腐燒肉 梅干菜/油豆腐/豬肉	玉米雞丁 玉米/雞肉/毛豆仁/紅蘿蔔	產銷履歷 油麥菜		700	5.5	2.5	1.5			2
31	二	全穀飯	紅燒雞 雞丁/蘿蔔	三鮮魷魚 魷魚/木耳/大白菜	有機蔬菜 青江菜	水果	725	5	2.5	1.5	1		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。

\*12/10 及 12/24【蔬食日】大家一起來---低碳飲食，保護地球。

\*12/2 運動會補假。