

新北市新莊區中港國民小學 114 年 01 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食			熱量 (卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)
2	四	全穀飯	三杯雞 雞肉/杏鮑菇	鮮魚白菜燒 魚/大白菜/紅蘿蔔	產銷履歷 菠菜	665	5	2.5	1.5			2
3	五	全穀飯	豆豉排骨 洋蔥/豬肉/豆豉	番茄炒蛋 番茄/蛋/豆腐/蔥	產銷履歷 甘藍菜	665	5	2.5	1.5			2
6	一	全穀飯	大蒜奶香鬼頭刀 魚/奶粉/洋蔥/彩椒/南瓜	海帶肉絲 海帶/肉絲/芹菜	產銷履歷 蚵白菜	663	5.5	2	1.5			2
7	二	全穀飯	麻油素三寶 麵筋/麵筋/豆腐/香菇	蛋酥白菜 白菜/蛋/香菇	有機蔬菜 荷葉白菜	688	5	2	1.5	1		2
8	三	特餐	割包+肉片 割包/豬肉	甘藍菜(產銷履歷)+ 花生粉	香菇麵線 麵線/肉羹/木耳	653	4.5	2.5	1.5			2.5
9	四	全穀飯	椒鹽魷魚丸*2	黑胡椒起司馬鈴薯 起司/馬鈴薯/雞肉/菇/青花椰	產銷履歷 油麥菜	700	5.5	2	1.5		0.1	2.5
10	五	全穀飯	蘿蔔燉肉 豬肉/白蘿蔔/紅蘿蔔	洋蔥蝦仁蛋 毛豆/洋蔥/蝦仁/蛋	產銷履歷 菠菜	665	5	2.5	1.5			2
13	一	全穀飯	瓜子雞 醬瓜/雞肉	佛跳牆 芋頭/白菜/排骨/筍干	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5			2
14	二	全穀飯	京醬肉絲 蔥/肉絲/干絲	燴什錦 豬肉/白蘿蔔/玉米筍/香菇	有機蔬菜 青松菜	703	5	2.2	1.5	1		2
15	三	特餐	三鮮炒麵+鮮蝦*2 麵/豬肉/蝦/洋蔥/高麗菜/木耳	南洋肉骨茶 排骨//鮮菇/豆皮/蒜頭	產銷履歷 菠菜	720	4.5	2.5	1.5		0.6	2
16	四	全穀飯	義式番茄燉雞 雞肉/番茄/馬鈴薯/洋蔥	回鍋肉 豬肉/高麗菜/香菇	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5			2
17	五	全穀飯	洋蔥豬柳 豬柳/洋蔥/紅蘿蔔	奶香花椰 菇/花椰菜/肉片/奶粉	產銷履歷 油麥菜	680	5	2.5	1.5		0.1	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。

*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)。

附註：1. 1/07【蔬食日】大家一起來——低碳飲食，保護地球。

2. 每週二提供有機蔬菜，請多吃蔬菜，有益健康。