

新北市新莊區中港國民小學 114 年 02 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)
11	二	全穀飯	蠔油肉片 豬肉/鮮菇/紅蘿蔔	奶香雞球白菜 雞肉/白菜/奶粉	有機蔬菜 青江白菜	水果	703	5	2.2	1.5	1	0.1	2
12	三	特餐	山藥什錦粥 山藥/素雞絲/玉米粒	芝麻包+滷蛋	產銷履歷 蚵白菜	優酪乳 (光泉)	713	4.5	2	1.5		0.8	2
13	四	全穀飯	泡菜炒肉片 泡菜/豬肉/白菜/洋蔥/冬粉	蝦仁豆腐羹 蝦仁/豆腐/蔥/毛豆	產銷履歷 菠菜		665	5	2.5	1.5			2
14	五	全穀飯	麻油雞 雞丁/豬血糕/高麗菜	芹管甜不辣 芹菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷 甘藍菜		678	5.5	2.2	1.5			2
17	一	全穀飯	迷迭香魚丁 鬼頭刀/洋蔥/洋芋/菇	麻婆豆腐 絞肉/豆腐/蔥	產銷履歷 青江白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
18	二	全穀飯	京都排骨 排骨/地瓜	鮮菇花椰 鮮菇/花椰菜/肉片	有機蔬菜 黑葉白菜	水果	738	5.5	2.2	1.5	1		2
19	三	特餐	嫩雞拌麵 雞肉/ 洋蔥/菇/彩椒	玉米濃湯+鍋貼 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 油菜	豆漿 (產銷履歷)	668	5	2.5	1		0.1	2
20	四	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	鐵板豆腐 豆腐/洋蔥/毛豆/肉片	產銷履歷 甘藍菜		650	5	2	1.5			2.5
21	五	全穀飯	咖哩雞 雞肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 菠菜		663	5.5	2	1.5			2
24	一	全穀飯	香菇燉雞 香菇/雞肉/紅棗/馬鈴薯	什錦毛豆 毛豆/絞肉/洋蔥	產銷履歷 A 菜		678	5.5	2.2	1.5			2
25	二	全穀飯	香芹豆腸 西芹/豆腸/彩椒	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	有機蔬菜 青松菜	水果	703	5	2.2	1.5	1		2
26	三	特餐	日式燒肉飯 洋蔥/肉片/彩椒/芝麻	味噌湯+雞翅	產銷履歷 土白菜	優格 (味全)	755	5	2.5	1.5		0.6	2
27	四	全穀飯	打拋豬 洋蔥/豬肉/九層塔/番茄	蘿蔔燴鵪蛋 蘿蔔/鵪蛋/肉片/木耳	產銷履歷 油麥菜		703	5	2.2	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。

*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)。

*本菜單含有衛生福利部公告 11 種(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等)過敏原標示項目，請過敏體質者留意避免食用。

附註：1. 2/25【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，種植不易，請珍惜食用。