

## 新北市新莊區中港國民小學 114 年 4 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				熱量 (卡)	全穀 雜糧 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類(份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	油脂類 (份)
1	二	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚排	黃瓜炒雞丁 黃瓜/雞丁/紅蘿蔔	有機蔬菜 青江菜	水果	748	5	2.5	1.5	1		2.5
2	三	特餐	嫩雞義大利麵 雞肉/彩椒/洋蔥/麵	玉米濃湯+薯條(炸) 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 油菜	優酪乳 (光泉)	735	4.5	2.5	1.5		0.8	2.5
7	一	全穀飯	蔥燒肉片 肉片/洋蔥/紅蘿蔔	雙菇白菜 菇/魚丸/白菜/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		665	5	2.5	1.5			2
8	二	全穀飯	五柳豆包 豆包/金針菇/香菇	馬鈴薯烘蛋 馬鈴薯/洋蔥/蛋	有機蔬菜由 油菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
9	三	特餐	青蔥肉絲蛋炒飯 毛豆/蛋/洋蔥/飯/肉絲	羅宋豆腐湯+檸檬雞柳條 洋芋/洋蔥/番茄/豬肉/凍豆腐	產銷履歷 油麥菜	黃豆漿 產銷履歷	725	5	2.5	1.5			2.5
10	四	全穀飯	鮮魚白菜燒 魚/白菜/木耳	魚香茄子 豬肉/茄子	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
11	五	全穀飯	蜜汁雞(炸) 雞肉/地瓜	芹香三鮮 鵝蛋/芹菜/肉片/菇	產銷履歷 甘藍菜		723	5.5	2.5	1.5			2.5
14	一	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5			2
15	二	全穀飯	義式鮮魚 魚/蕃茄/洋蔥/西芹	什錦珍菇 豬肉/秀珍菇/香菇/黃瓜	有機蔬菜 青松菜	水果	725	5	2.5	1.5	1		2
16	三	特餐	什錦炒麵+肋排 洋蔥/肉片/魚丸/高麗菜	三色蘿蔔湯 白蘿蔔/玉米/豬肉	產銷履歷 蚵白菜	鮮奶 (光泉)	785	5	2.5	1.5		0.8	2
17	四	全穀飯	鳳梨咕咾肉 豬肉/洋蔥/鳳梨/彩椒	什錦黃瓜 黃瓜/鳥蛋/豬肉	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
18	五	全穀飯	白醬奶香燉雞 雞肉/洋蔥/馬鈴薯/紅蘿蔔	鐵板豆腐 豆腐/洋蔥/絞肉/筍	產銷履歷 甘藍菜		715	5.5	2.5	1.5		0.1	2
21	一	全穀飯	塔香三杯雞 雞肉/杏鮑菇/九層塔	回鍋肉 高麗菜/豬肉/豆干/蒜	產銷履歷 青江菜		725	5	2.5	1.5			2
22	二	全穀飯	彩椒豆腸 彩椒/豆腸/洋蔥	玉米炒蛋 玉米/蛋/毛豆仁	有機蔬菜 蚵白菜	水果	760	5.5	2.5	1.5	1		2
23	三	全穀飯	黃金鮪魚粥 鮪魚/玉米/蛋	豆沙包+滷味 鵝蛋/豆干/蘿蔔	產銷履歷 油麥菜	黑豆漿 產銷履歷	665	5	2.5	1.5			2
24	四	全穀飯	瓜仔雞 脆瓜/雞肉	魚羹燴瓜 香菇/大黃瓜/魚羹	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5			2
25	五	全穀飯	桂筍燒肉 桂竹筍/梅乾菜/豬肉	奶香嫩雞薯泥 嫩雞/馬鈴薯/玉米粒/奶粉	產銷履歷 甘藍菜		715	5.5	2.5	1.5		0.1	2
28	一	全穀飯	日式燒肉 豬肉/洋蔥/柴魚	竹筍炒肉絲 竹筍/豬肉/木耳	產銷履歷 油麥菜		665	5	2.5	1.5			2
29	二	全穀飯	義式小排 豬肉/洋蔥/番茄/芹菜	田園四色 絞肉/玉米粒/毛豆/馬鈴薯	有機蔬菜 青江菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
30	三	特餐	香菇麵線 麵線/豬肉/木耳/竹筍	筍香包+雞翅(炸)	產銷履歷 甘藍菜	優格 (揚格)	778	5	2.5	1.5		0.6	25

\*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。

\*4月8日及4月22日【蔬食日】大家一起來--- 低碳飲食，保護地球。

\*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。

