

新北市新莊區中港國民小學 114 年 5 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)	乳品 類 (份)	油脂類 (份)
1	四	全穀飯	豆瓣雞丁 雞肉/豆干/彩椒	咖哩鴿蛋 鴿蛋/馬鈴薯/洋蔥	產銷履歷 黑葉白菜	700	5.5	2.5	1.5			2
2	五	全穀飯	瓜子肉 豬肉/醬瓜	家常豆腐 豆腐/洋蔥/木耳/香菇/紅蘿蔔	產銷履歷 土白菜	665	5	2.5	1.5			2
5	一	全穀飯	蠔油燒雞 雞丁/洋蔥/杏鮑菇	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 黑葉白菜	700	5.5	2	1.5			2
6	二	全穀飯 (蔬食)	紅燒烤麩 烤麩/花豆/香菇	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋	有機蔬菜 青松菜	723	5.5	2	1.5	1		2
7	三	特餐	奶香雞肉拌麵 雞肉/紅蘿蔔/秀珍菇/奶粉	燒賣*2+ 冬瓜排骨湯 冬瓜/排骨/鮮菇	產銷履歷 油菜	668	4.5	3	1.5			2.5
8	四	全穀飯	韓式翅小腿 雞肉/洋蔥/芝麻	溜肉片黃瓜 豬肉/黃瓜/菇/鳥蛋	產銷履歷 蚵白菜	688	5	2.5	1.5			2.5
9	五	全穀飯	花生燒肉 花生/豬肉/海帶結	鐵板鮮菇 菇/豬肉/竹筍	產銷履歷 青江菜	674	5	2.5	1.5			2.2
12	一	全穀飯	蘑菇豬柳 豬肉/洋蔥/菇/木耳	麻婆豆腐 絞肉/豆腐/蔥	產銷履歷 蚵白菜	665	5	2.5	1.5			2
13	二	全穀飯	糖醋獅子頭 豬肉/洋蔥/彩椒	鮮菇雞片 黃瓜/雞肉/菇	有機蔬菜 荷葉白菜	748	5	2.5	1.5	1		2
14	三	特餐	宮保雞丁炒飯 雞肉/花生/彩椒/米	玉米香酥餅*2 鮮菇竹筍湯+ 竹筍/排骨/鮮菇	產銷履歷 青江菜	770	5	2	1.2		1.1	2
15	四	全穀飯	番茄薑香魚柳 魚/番茄/薑/豆腐	魚香肉絲 豬肉/木耳/豆薯	產銷履歷 空心菜	688	5	2.5	1.5			2.5
16	五	全穀飯	鴿蛋肉燥 鴿蛋/絞肉	蛤蜊絲瓜 蛤蜊/絲瓜/粉絲	產銷履歷 黑葉白菜	678	5.5	2.2	1.5			2
19	一	全穀飯	蕃茄燒雞 番茄/雞肉	鮪魚聰明蛋 鮪魚/洋蔥/蛋	產銷履歷 空心菜	665	5	2.5	1.5			2
20	二	全穀飯 (蔬食)	三杯豆腐 杏鮑菇/油豆腐/紅蘿蔔片	熱拌三絲 豆芽/素雞絲/紅蘿蔔/木耳	有機蔬菜 荷葉白菜	688	5	2	1.5	1		2
21	三	特餐	南瓜米粉 南瓜/豬肉/米粉	鍋貼*3+ 鮮菇肉片湯 黃瓜/肉片/鮮菇	產銷履歷 土白菜	668	4.5	3	1.5			2
22	四	全穀飯	咖哩雞 雞肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔	燴什錦 豬肉/白蘿蔔/玉米筍/木耳	產銷履歷 油菜	663	5.5	2	1.5			2
23	五	全穀飯	梅汁排骨 排骨/地瓜	什錦冬瓜 冬瓜/鳥蛋/豬肉	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5			2
26	一	全穀飯	義式燒雞 雞肉/番茄/洋蔥	絞肉玉米 豬肉/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷 黑葉白菜	700	5.5	2.5	1.5			2
27	二	全穀飯	打拋豬 洋蔥/豬肉/九層塔/番茄	炒三鮮 黃瓜/豬肉/黑輪	有機蔬菜 青松菜	688	5	2	1.5	1		2
28	三	特餐	燒肉粽	滷雞腿 玉米排骨湯 玉米/豬肉/海帶	產銷履歷 空心菜	720	4.5	2.5	1.5		0.6	2
29	四	全穀飯	沙茶魷魚 魷魚/木耳/豆干	什錦鴿蛋 鴿蛋/馬鈴薯/洋蔥	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5			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。

*5月6及5月20【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。