

新北市新莊區中港國民小學 114 年 6 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)
2	一	全穀飯	蠔油肉片 豬肉/菇/洋蔥	八寶醬丁 豆干/花生/筍丁/豬肉	產銷履歷 空心菜		650	5	2	1.5			2.5
3	二	全穀飯	打拋魚 魚/洋蔥/番茄/九層塔	竹筍炒肉絲 竹筍/豬肉/木耳	有機蔬菜 青油菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
4	三	特餐	漢堡+卡拉雞排	玉米濃湯 玉米粒/蛋/洋蔥/紅蘿蔔	產銷履歷 土白菜	脆片鮮奶 (光泉)	760	4	2.5	1.2		1	2.5
5	四	全穀飯	洋芋燒肉 豬肉/洋芋/紅蘿蔔	什錦魚羹 冬瓜/魚羹/豬肉	產銷履歷 青江菜		700	5.5	2.5	1.5			2
6	五	全穀飯	糖醋雞丁(炸) 雞肉/洋蔥/彩椒/鳳梨	番茄肉醬干丁 番茄/豬肉/豆干	產銷履歷 蚵白菜		688	5	2.5	1.5			2.5
9	一	全穀飯	雙結燒肉 百葉結/豬肉/海帶結	玉米雞丁 玉米/雞肉/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜		700	5.5	2.5	1.5			2
10	二	全穀飯 (蔬食)	三杯豆腸 洋蔥/豆腸/杏鮑菇	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	有機蔬菜 小松菜	水果	688	5	2	1.5	1		2
11	三	特餐	韓式烤肉飯 豬肉/洋蔥/芝麻	海鮮豆腐鍋 豆腐/馬鈴薯/蛤蜊/茄 蝦仁捲(炸)*2	產銷履歷 空心菜	黃豆漿 (產銷履歷)	718	5	3	1.2			2.5
12	四	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	洋蔥彩椒雞 洋蔥/雞肉/彩椒/豆干	產銷履歷 青油菜		688	5	2.5	1.5			2.5
13	五	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	海草炒肉絲 海草/肉絲/紅蘿蔔/芹菜	產銷履歷 蚵白菜		723	5.5	2.5	1.5			2.5
16	一	全穀飯	茄汁燒肉 馬鈴薯/豬肉/紅蘿蔔/番茄	鐵板鮮菇 菇/豬肉/竹筍	產銷履歷 黑葉白菜		700	5.5	2.5	1.5			2
17	二	全穀飯	香酥魚(炸) 魚柳/甜不辣/九層塔	彩繪什錦 豬肉/大黃瓜/鮮菇	有機蔬菜 蚵白菜	水果	748	5	2.5	1.5	1		2.5
18	三	特餐	香菇竹筍燕麥粥 香菇/筍/豬肉/燕麥	鮮肉包+滷味 (豆干/杏鮑菇/豬血糕)	產銷履歷 青江菜	優酪乳 (光泉)	748	5	2	1.5		0.8	2
19	四	全穀飯	冬瓜燒雞 雞肉/冬瓜/菇	三鮮豆腐 豆腐/肉片/筍	產銷履歷 土白菜		665	5	2.5	1.5			2
20	五	全穀飯	義式燉肉 菇/豬肉/洋蔥/洋芋/番茄	絲瓜燉雞 絲瓜/冬粉/雞肉	產銷履歷 青油菜		655	5.5	2	1.5			2
23	一	全穀飯	豆豉燒雞 雞肉/洋蔥	泡菜年糕肉片 泡菜/年糕/豬肉/洋蔥	產銷履歷 油菜		700	5.5	2.5	1.5			2
24	二	全穀飯 (蔬食)	咕咾豆腐 豆腐/鳳梨/洋蔥/彩椒	玉米蒸蛋 玉米/蛋	有機蔬菜 空心菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
25	三	特餐	水餃+什錦冬粉	竹筍貢丸湯 竹筍/貢丸/菇	產銷履歷 土白菜	黑豆漿 (產銷履歷)	630	4.5	2.5	1.5			2
26	四	全穀飯	塔香三杯雞 雞肉/杏鮑菇/豬血糕	燴海鮮 魷魚/鵝蛋/筍/豬肉	產銷履歷 青江菜		700	5	2.5	1.5			2
27	五	全穀飯	蒜泥白肉 梅花肉/豆芽菜/蒜	韭香甜不辣 韭菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷 蚵白菜		665	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。

*六年級用餐至畢業典禮前(6/11)

2.6月10日及6月24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。