

## 新北市新莊區中港國民小學 114 年 9 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)	奶 類 (份)	油脂 類 (份)
1	一	全穀飯	黑胡椒雞丁 雞肉/洋蔥/木耳	絞肉玉米 豬肉/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
2	二	全穀飯	瓜子肉 豬肉/脆瓜	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	有機蔬菜 白松菜	723	5.5	2	1.5	1	2	
3	三	特餐	什錦米粉 香菇/豬肉/米粉/甘藍菜	竹筍雞湯 竹筍/雞肉 滷蛋 雞蛋	產銷履歷蔬菜 油菜	632	4	3	1.5		2	
4	四	全穀飯	三杯魷魚 魷魚/九層塔/杏鮑菇/豆干	魚香肉絲 豬肉/涼薯/木耳	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	665	5	2.5	1.5		2	
5	五	全穀飯	蔥油雞 蔥/雞肉	芋香四色 芋頭/玉米粒/毛豆/絞肉	產銷履歷蔬菜 空心菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
8	一	全穀飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯/豬肉/紅蘿蔔	家常豆腐 肉片/豆腐/毛豆仁/菇	產銷履歷蔬菜 油菜	693	5.5	2.5	1.2		2	
9	二	全穀飯 (蔬食)	五柳豆包 豆包/鮮菇/木耳	紅蘿蔔炒蛋 蛋/紅蘿蔔	有機蔬菜 蚵白菜	725	5	2.5	1.5	1	2.5	
10	三	特餐	毛豆咖哩炒飯 毛豆/洋蔥/蛋/雞肉/飯	鮮菇冬瓜湯 鮮菇/冬瓜/排骨	產銷履歷蔬菜 小白菜	748	5	2	1.5		0.8	2
11	四	全穀飯	迷迭香魚丁 奶粉 鬼頭刀/洋蔥/馬鈴薯/香菇	熱拌三絲 豆芽/豬肉/干絲/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 空心菜	663	5.5	2	1.5		2	
12	五	全穀飯	鴿蛋肉燥 鴿蛋/低脂絞肉	起司泡菜年糕 泡菜/年糕/雞肉/洋蔥	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	715	5.5	2.5	1.5		0.1	2
15	一	全穀飯	洋蔥豬柳 豬肉/洋蔥/木耳	韭香甜不辣 韭菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 青江菜	665	5	2.5	1.5		2	
16	二	全穀飯	香酥翅小腿(炸) 雞肉	麻婆豆腐 絞肉/豆腐	有機蔬菜 空心菜	748	5	2.5	1.5	1	2.5	
17	三	特餐	雞茸玉米粥 雞肉/玉米/米/木耳/紅蘿蔔	鮮肉包+滷雞翅	產銷履歷蔬菜 小白菜	660	4.5	3	1.2		2	
18	四	全穀飯	紅燒肋排 肋排/洋蔥/紅蘿蔔	嫩雞絲瓜煲 雞肉/絲瓜/粉絲	產銷履歷蔬菜 青油菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
19	五	全穀飯	義式蕃茄燒雞 蕃茄/雞肉/西芹/洋蔥	鮮菇肉片 鮮菇/肉片/竹筍	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	665	5	2.5	1.5		2	
22	一	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	鮭魚聰明蛋 洋蔥/鮭魚/蛋	產銷履歷蔬菜 空心菜	665	5	2.5	1.5		2	
23	二	全穀飯 (蔬食)	冬瓜燒麵輪 冬瓜/麵輪/香菇	麻油鮑菇豆干 豆干/杏鮑菇/毛豆	有機蔬菜 荷葉白菜	748	5	2.5	1.5	1	2.5	
24	三	特餐	醉醬麵+燒賣 豆干/洋蔥/豬肉/洋芋	酸辣湯 豆腐/筍/蛋	產銷履歷蔬菜 青油菜	750	4.5	2.5	1.5		0.8	2
25	四	全穀飯	塔香打拋肉 絞肉/九層塔/豆干丁	肉羹白菜冬粉 肉羹/白菜/木耳//冬粉	產銷履歷蔬菜 蚵白菜	678	5.5	2.2	1.5		2	
26	五	全穀飯	咖哩雞 雞肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔	炒三鮮 肉片/黃瓜/魷魚	產銷履歷蔬菜 青江菜	663	5.5	2	1.5		2	
30	二	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚排	玉米雞丁 玉米/雞肉/洋蔥	有機蔬菜 空心菜	775	5.5	2.5	1.2	1	2.5	

附註:1.9月1日開學日中港一年級新生供應(麵包+豆漿)。

2.9月9日及9月23日【蔬食日】大家一起來--- 低碳飲食，保護地球。

3.乳品類等冷藏品請於半小時內飲用完畢。

\*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。