

新北市新莊區中港國民小學 114 年 10 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副食	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	三	特餐	起司雞肉義大利麵 起司/雞肉/菇/麵	玉米濃湯+蝦排 玉米/蛋/紅蘿蔔/洋蔥	產銷履歷蔬菜 青油菜	優格 (揚格)	698	4.5	2	1.2	0.6	2.5
2	四	全穀飯	義式魚丁 魚/蕃茄/洋蔥/馬鈴薯	筍炒肉片 菇/豬肉/彩椒/筍白筍	產銷履歷蔬菜 小白菜		700	5.5	2.5	1.5		2
3	五	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	黑胡椒豆腐 豆腐/豬肉/小黃瓜	產銷履歷蔬菜 油菜		700	5.5	2.5	1.5		2.5
7	二	全穀飯	南瓜野菇豆腸 南瓜/菇/豆腸	沙茶四寶 玉米/豆干/毛豆/紅蘿蔔	有機蔬菜 苜荬白菜	水果	738	5.5	2.2	1.5	1	2
8	三	特餐	芋香什錦粥 芋頭/豬肉/玉米/米	芝麻包+滷味 豆干/海帶結/杏鮑菇	產銷履歷蔬菜 空心菜	黑豆漿 (產銷履歷)	660	4.5	3	1.2		2
9	四	全穀飯	花生燒肉 花生/豬肉/香菇	咖哩鵝蛋 洋芋/鵝蛋/洋蔥/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 蚵白菜		700	5.5	2.2	1.5		2.5
13	一	全穀飯	蠔油香菇雞 雞肉/香菇	榨菜雙絲 榨菜/干絲/肉絲	產銷履歷蔬菜 蚵白菜		665	5	2.5	1.5		2
14	二	全穀飯	椒鹽魚排(炸) 魚	八寶醬丁 豆干/花生/筍丁/豬肉	有機蔬菜 白松菜	水果	748	5	2.5	1.5	1	2.5
15	三	特餐	什錦炒麵 麵/豬肉/蝦仁/洋蔥/高麗菜	味噌湯+鍋貼 豆腐/海芽/蛋	產銷履歷蔬菜 黑葉白菜	鮮奶 (光泉)	748	5	2	1.5	0.8	2
16	四	全穀飯	沙茶肉片 豬肉/木耳/玉米筍	三鮮黃瓜 黃瓜/鵝蛋/雞肉	產銷履歷蔬菜 油麥菜		665	5	2.5	1.5		2
17	五	全穀飯	蜜汁雞(炸) 彩椒/雞肉	海帶肉絲 海帶/筍/肉絲/芹菜	產銷履歷蔬菜 空心菜		688	5	2.5	1.5		2.5
20	一	全穀飯	香菇燉雞 香菇/雞肉/紅棗/山藥	回鍋肉 豬肉/高麗菜/木耳	產銷履歷蔬菜 黑葉白菜		700	5.5	2.5	1.5		2
21	二	全穀飯	茄汁豆腐 豆腐/馬鈴薯/洋蔥/番茄	毛豆洋蔥炒蛋 蛋/洋蔥/毛豆	有機蔬菜 小松菜	水果	688	5	2	1.5	1	2
22	三	特餐	雞丁炒飯 雞肉/花生/彩椒	精力湯+魷魚丸 洋芋/番茄/洋蔥/豬肉	產銷履歷蔬菜 油麥菜	黃豆漿 (產銷履歷)	693	5.5	2.5	1.2		2
23	四	全穀飯	黑胡椒豬柳 豬肉/洋蔥/木耳	魷魚燴三菇 魷魚/菇/紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 小白菜		665	5	2.5	1.5		2
27	一	全穀飯	瓜仔雞 雞肉/脆瓜	鮮菇豆腐 豆腐/鮑魚菇/毛豆/豬肉	產銷履歷蔬菜 空心菜		665	5	2.5	1.5		2
28	二	全穀飯	冬瓜燒肉片 冬瓜/豬肉/木耳	什錦魚羹 大黃瓜//魚羹/肉片	有機蔬菜 蚵白菜	水果	688	5	2	1.5	1	2
29	三	特餐 (護眼)	南瓜肉絲米粉 米粉/南瓜/豬肉	雞腿+ 玉米排骨湯	產銷履歷蔬菜 油菜	優酪乳 (福樂)	745	4.5	3	1	0.6	2
30	四	全穀飯	番茄薑汁魚柳 番茄/魚/薑	木須肉 豬肉/木耳/豆芽/蛋	產銷履歷蔬菜 黑葉白菜		665	5	2.5	1.5		2
31	五	全穀飯	豚肉壽喜燒 豬肉/洋蔥/金針菇	玉米雞丁 玉米/雞肉/毛豆仁/ 紅蘿蔔	產銷履歷蔬菜 油麥菜		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。

1. 10月7日/10月21日【蔬食日】大家一起來---低碳飲食，保護地球。

2. 奶類等冷藏品請於半小時內飲用完畢。

3. 護眼食材(南瓜/番茄/胡蘿蔔/玉米/地瓜/菠菜及青花椰菜等深綠色蔬菜..)，富含β-胡蘿蔔素
攝取後會在人體小腸內轉化成維生素A，可多多攝取，維護眼睛健康。

*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。