

新北市新莊區中港國民小學 114 年 11 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)
3	一	全穀飯	奶香紅蘿蔔雞 雞肉/紅蘿蔔/奶粉	麻婆豆腐 豆腐/豬肉	產銷履歷 蚵白菜	680	5	2.5	1.5		0.1	2
4	二	全穀飯	醬肉香豆 豬肉/花豆/紅蘿蔔	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
5	三	特餐	菇香油飯 豬肉/糯米/香菇/花生	蘿蔔貢丸湯+滷蛋 白蘿蔔/貢丸	產銷履歷 青江菜	703	5	3	1.5			2
6	四	全穀飯	肉骨茶雞 雞肉/杏鮑菇/蒜頭	韭香甜不辣(炸) 韭菜/甜不辣/木耳/紅蘿蔔	產銷履歷 空心菜	628	5	2	1.5			2
7	五	全穀飯	三杯魚丁 魚/九層塔/菇/豬血糕	西滷肉 白菜/豬肉/香菇/蛋	產銷履歷 油麥菜	665	5	2.5	1.5			2
10	一	全穀飯	豆豉排骨 洋蔥/排骨	芋香四色 豬肉/芋頭/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5			2
11	二	全穀飯	咖哩豆腸 馬鈴薯/豆腸/紅蘿蔔	香蔥菜圃蛋 雞蛋/蘿蔔乾/蔥	有機蔬菜 小松菜	723	5.5	2	1.5	1		2
12	三	特餐	海鮮烏龍麵 蝦仁燒賣*2 麵/豬肉/魚丸/洋蔥	三色排骨湯 玉米/排骨/海帶結/番茄	產銷履歷 油麥菜	748	5	2	1.5		0.8	2
13	四	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	鐵板鮮菇 菇/豬肉/黃豆芽	產銷履歷 油菜	650	5	2	1.5			2.5
14	五	全穀飯	蔥爆雞丁 蔥/雞肉/木耳	蝦仁絲瓜 蝦仁/絲瓜/粉絲	產銷履歷 小白菜	685	5.5	2.5	1.5			2
17	一	全穀飯	義式番茄燒雞 番茄/雞肉/洋蔥/芹菜	魚燻豆腐 豆腐/魚丁/大白菜	產銷履歷 蚵白菜	665	5	2.5	1.5			2
18	二	全穀飯	京都排骨(炸) 豬肉/地瓜	鮮菇雞片 黃瓜/雞肉/菇	有機蔬菜 青江菜	723	5.5	2	1.5	1		2
19	三	特餐	黃金鮭魚粥 玉米/鮭魚/米	筍香包*1 麥克雞塊(炸)*3	產銷履歷 油麥菜	618	4.5	3	1			2
20	四	全穀飯	洋芋燒肉 洋芋/豬肉/紅蘿蔔	燴什錦 豬肉/蘿蔔/玉米筍/鮮菇	產銷履歷 芥藍菜	663	5.5	2	1.5			2
21	五	全穀飯	山藥人蔘雞 雞肉//山藥/人蔘	客家小炒 豆干/木耳/豬肉/蔥	產銷履歷 小白菜	700	5.5	2.5	1.5			2
24	一	全穀飯	韓式泡菜起司雞 泡菜/雞肉/洋蔥/起司	家常豆腐 豆腐/香菇/豬肉/木耳	產銷履歷 芥藍菜	680	5	2.5	1.5		0.1	2
25	二	全穀飯	蘿蔔麵輪 蘿蔔/麵輪/海帶	洋蔥炒蛋 洋蔥/蛋/紅蘿蔔	有機蔬菜 甘藍菜	688	5	2	1.5	1		2
26	三	特餐	親子丼飯 洋蔥/毛豆仁/雞腿肉/高麗菜/蛋/	關東煮湯(白蘿蔔/貢丸) 關東煮三寶(米血糕 /玉米/黑輪)	產銷履歷 油麥菜	763	5	2.2	1.5		0.6	2
27	四	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	炒三鮮 鮮菇/豬肉/黃瓜/玉米筍	產銷履歷 青江菜	685	5.5	2	1.5			2.5
28	五	全穀飯	蔥燒魚 魚/洋蔥/豆腐	佛跳牆 芋頭/白菜/排骨/筍干	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5			2
29	六	中 港 國 小 50 周 年 校 慶 (麵包餐點)										

*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。

11/11 及 11/25【蔬食日】大家一起來---低碳飲食，保護地球。

*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。