

新北市新莊區中港國民小學 114 年 12 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)
2	二	全穀飯	香酥翅小腿(炸) 雞肉	芙蓉豆腐 豆腐/蛋/毛豆仁	有機蔬菜 甘藍菜	水果	748	5	2.5	1.5	1	2.5	
3	三	特餐	奶香雞肉拌麵 雞肉/洋蔥/菇/番茄/奶粉	味噌湯+鍋貼*3	產銷履歷 青江菜	豆漿 (產銷履歷)	680	5	2.5	1.5	0.1	2	
4	四	全穀飯	瓜子肉 豬肉/絞瓜	燴海鮮 魷魚/烏蛋/白蘿蔔/豬肉	產銷履歷 小白菜		665	5	2.5	1.5		2	
5	五	全穀飯	麻婆風味鬼頭刀 魚丁/豆腐/木耳	螞蟻上樹 冬粉/豬肉/高麗菜	產銷履歷 菠菜		700	5.5	2.5	1.5		2	
8	一	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	魚羹白菜滷 大白菜/魚羹/小香菇/豆皮捲	產銷履歷 油菜		665	5	2.5	1.5		2	
9	二	全穀飯	蘿蔔烤麩 白蘿蔔/烤麩/紅蘿蔔	毛豆玉米炒蛋 玉米/蛋/毛豆	有機蔬菜 蚵白菜	水果	723	5.5	2	1.5	1	2	
10	三	特餐	肉燥米粉 豬肉/米粉/紅蔥頭/豆芽菜	冬瓜雞湯+肉圓 鮮菇/冬瓜/雞肉	產銷履歷 菠菜	優酪乳 (光泉)	713	4.5	2	1.5	0.8	2	
11	四	全穀飯	梅汁雞(炸) 雞肉/地瓜	鮮菇花椰 鮮菇/花椰菜/豬肉	產銷履歷 青江菜		723	5.5	2.5	1.5		2.5	
12	五	全穀飯	義式鮮魚 魚/蕃茄/馬鈴薯	香菇什錦 蘿蔔/烏蛋/香菇/豬肉	產銷履歷 蚵白菜		663	5.5	2	1.5		2	
15	一	全穀飯	花生燒肉 海帶/花生/豬肉	彩椒腿丁 彩椒/雞肉/洋蔥/菇	產銷履歷 菠菜		674	5	2.5	1.5		2.2	
16	二	全穀飯	芋頭燒雞 芋頭/雞肉	鮭魚聰明蛋 洋蔥/鮭魚/蛋	有機蔬菜 青江菜	水果	723	5.5	2	1.5	1	2	
17	三	特餐	麻油雞飯 飯/雞肉/菇/玉米粒	香菇肉羹湯+滷蛋 肉羹/香菇/蘿蔔	產銷履歷 小白菜	豆漿 (產銷履歷)	703	5	3	1.5		2	
18	四	全穀飯	白菜獅子頭 白菜/獅子頭/木耳	黑胡椒豆腐 洋蔥/豆腐/木耳/肉片	產銷履歷 甘藍菜		665	5	2.5	1.5		2	
19	五	全穀飯	豆豉燒雞 雞丁/洋蔥/豆豉	關東煮 白蘿蔔/米血糕/貢丸/玉米	產銷履歷 油麥菜		700	5.5	2.5	1.5		2	
22	一	全穀飯	義式燉肉 豬肉/洋蔥/芹菜/番茄	三杯鐵板鮑菇 鮑菇/雞肉/薑/九層塔	產銷履歷 圓葉萵苣		700	5.5	2.5	1.5		2	
23	二	全穀飯	蜜汁豆腐 豆腐/地瓜/毛豆仁/腰果	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋	有機蔬菜 白松菜	水果	738	5.5	2.2	1.5	1	2	
24	三	特餐	肉醬義大利麵 蕃茄/豬肉/洋蔥/麵	玉米濃湯+豬排 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 油麥菜	優格 (揚格)	718	5	2	1.2	0.6	2	
26	五	全穀飯	南瓜排骨 南瓜/豬肉	宜蘭西滷肉 白菜/豬肉/香菇/蛋	產銷履歷 甘藍菜		700	5.5	2.5	1.5		2	
29	一	全穀飯	梅干油腐燒肉 梅干菜/油豆腐/豬肉	玉米雞丁 玉米/雞肉/毛豆仁/紅蘿蔔	產銷履歷 油麥菜		700	5.5	2.5	1.5		2	
30	二	全穀飯	紅燒雞 雞丁/蘿蔔	三鮮魷魚 魷魚/木耳/大白菜	有機蔬菜 甘藍菜	水果	725	5	2.5	1.5	1	2	
31	三	特餐	瘦肉芋頭粥 芋頭/玉米/芹菜/蛋/豬肉	奶皇包+滷味 (米血糕/豆干/杏鮑菇)	產銷履歷 圓葉萵苣	鮮奶 (光泉)	735	4.5	2	1.5	0.8	2.5	

*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。

*12/9 及 12/23【蔬食日】大家一起來---低碳飲食，保護地球。

*12/1 五十周年校慶補假。

*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。