

新北市新莊區中港國民小學 115 年 01 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食			熱量 (卡)	全穀根 莖類 (份)	豆魚肉蛋類 (份)	蔬菜類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	油脂類 (份)
2	五	全穀飯	咖哩雞 <small>雞肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔</small>	回鍋肉 <small>豬肉/高麗菜/香菇</small>	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
5	一	全穀飯	大蒜奶香鬼頭刀 <small>魚/奶粉/洋蔥/彩椒/南瓜</small>	海帶肉絲 <small>海帶/肉絲/芹菜</small>	產銷履歷 菠菜	663	5.5	2	1.5		2	
6	二	全穀飯	麻油素三寶 <small>麵腸/麵筋/豆腐/香菇</small>	蛋酥白菜 <small>白菜/蛋/香菇</small>	有機蔬菜 青江菜	688	5	2	1.5	1	2	
7	三	特餐	香菇麵線 <small>麵線/肉羹/木耳</small>	割包+肉片 <small>割包/豬肉</small>	產銷履歷 甘藍菜	630	4.5	2.5	1.5		2	
8	四	全穀飯	蘿蔔燉肉 <small>豬肉/白蘿蔔/紅蘿蔔</small>	黑胡椒起司馬鈴薯 <small>起司/馬鈴薯/雞肉/菇/青花椰</small>	產銷履歷 油麥菜	715	5.5	2.5	1.5		0.1 2	
9	五	全穀飯	三杯雞 <small>雞肉/杏鮑菇</small>	番茄炒蛋 <small>番茄/蛋/豆腐/蔥</small>	產銷履歷 蚵白菜	665	5	2.5	1.5		2	
12	一	全穀飯	瓜子雞 <small>醬瓜/雞肉</small>	佛跳牆 <small>芋頭/白菜/排骨/筍干</small>	產銷履歷 圓葉萵苣	700	5.5	2.5	1.5		2	
13	二	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚	麻婆豆腐 <small>絞肉/豆腐/蔥</small>	有機蔬菜 白松菜	703	5	2.2	1.5	1	2.5	
14	三	特餐	三鮮炒麵+雞翅 <small>麵/豬肉/洋蔥/高麗菜/木耳</small>	南洋肉骨茶 <small>排骨//鮮菇/豆皮/蒜頭</small>	產銷履歷 菠菜	750	4.5	2.5	1.5		0.8 2	
15	四	全穀飯	義式番茄燉雞 <small>雞肉/番茄/馬鈴薯/洋蔥</small>	鮮魚白菜燒 <small>魚/大白菜/紅蘿蔔</small>	產銷履歷 甘藍菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
16	五	全穀飯	京醬肉絲 <small>蔥/肉絲/干絲</small>	奶香花椰 <small>菇/花椰菜/肉片/奶粉</small>	產銷履歷 青江菜	680	5	2.5	1.5		0.1 2	
19	一	全穀飯	沙茶肉片 <small>豬肉/高麗菜/豆干</small>	什錦洋芋 <small>洋芋/洋蔥/紅蘿蔔/豬肉</small>	產銷履歷 油麥菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
20	二	休 業 式 不 用 餐										
21	三	特餐	山藥什錦粥 <small>山藥/絞肉/玉米粒/香菇</small>	芝麻包+滷味 <small>(杏鮑菇/烏蛋/豆干)</small>	產銷履歷 菠菜	683	4.5	2	1.5		0.6 2	
22	四	全穀飯	泡菜炒肉片 <small>泡菜/豬肉/白菜/洋蔥/冬粉</small>	燴什錦 <small>豬肉/白蘿蔔/玉米筍/香菇</small>	產銷履歷 蚵白菜	663	5.5	2	1.5		2	
23	五	全穀飯	麻油雞 <small>雞丁/豬血糕/高麗菜</small>	芹管甜不辣 <small>芹菜/甜不辣/紅蘿蔔</small>	產銷履歷 油麥菜	663	5.5	2	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。

*1/6【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。