

## 新北市新莊區中港國民小學 115 年 02 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)
23	一	全穀飯	蔥燒豬柳 豬肉/蔥/木耳	什錦玉米 毛豆/絞肉/洋蔥/玉米粒	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
24	二	全穀飯	迷迭香魚丁 鬼頭刀/洋蔥/洋芋/菇	肉羹白菜滷 大白菜/魚羹/小香菇/豆皮捲	有機蔬菜 白松菜	725	5	2.5	1.5	1	2	
25	三	特餐	日式燒肉飯 洋蔥/肉片/彩椒/芝麻	味噌湯+雞塊	產銷履歷 甘藍菜	703	5	3	1.5		2	
26	四	全穀飯	打拋豬 洋蔥/豬肉/九層塔/番茄	蘿蔔燴鴿蛋 蘿蔔/鴿蛋/肉片/木耳	產銷履歷 菠菜	665	5	2.2	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。

\*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。

\*每週二提供有機蔬菜，種植不易，請珍惜食用。