

新北市中港國民小學 115 年 3 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	乳品 類份	油脂 類份	
2	一	全穀飯	蔥油雞 雞肉/蔥	螞蟻上樹 冬粉/豬肉/高麗菜	產銷履歷 土白菜	700	5.5	2.5	1.5			2	
3	二	全穀飯	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔/麵輪/海帶結	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋/毛豆	有機蔬菜 茼蒿菜	725	5	2.5	1.5	1		2	
4	三	特餐	咖哩米粉 豬肉/米粉/高麗菜/洋蔥	香菇貢丸湯 香菇/蘿蔔/貢丸 滷味 豬血糕/豆乾丁/杏鮑菇	產銷履歷 油麥菜	優酪乳 (福樂)	720	4.5	2.5	1.5		0.6	2
5	四	全穀飯	彩椒蜜汁雞(炸) 雞肉/彩椒/洋蔥	黑胡椒豆腐 豬肉/菇/洋蔥/豆腐/彩椒	產銷履歷 青江菜	688	5	2.5	1.5			2.5	
6	五	全穀飯	豆瓣魚 魚丁/豆腐/洋蔥	芹香三鮮 鵝蛋/芹菜/肉片/菇	產銷履歷 甘藍菜	665	5	2.5	1.5			2	
9	一	全穀飯	海南雞 雞肉/蔥/番茄	菜脯蔥蛋 蘿蔔乾/蛋/蔥	產銷履歷 青江菜	665	5	2.5	1.5			2	
10	二	全穀飯	虱目魚排(炸) 魚排	絞肉洋芋 馬鈴薯/絞肉/紅蘿蔔	有機蔬菜 小松菜	745	5.5	2	1.5	1		2.5	
11	三	特餐	義式燉飯 洋蔥/甜椒/雞肉/番茄/菇/起司	冬瓜排骨湯+雞柳條 冬瓜/玉米/排骨/菇	產銷履歷 圓葉萵苣	黑豆漿 (產銷履歷)	705	4.5	3	1.5		0.1	2.5
12	四	全穀飯	鵝蛋肉躁 絞肉/鳥蛋	肉羹白菜冬粉 肉羹/白菜/木耳//冬粉	產銷履歷 甘藍菜	700	5.5	2.5	1.5			2	
13	五	全穀飯	蘿蔔腩肉 蘿蔔/紅蘿蔔/豬肉	客家小炒 魷魚/豆干/木耳/芹菜	產銷履歷 菠菜	665	5	2.5	1.5			2	
16	一	全穀飯	肉骨茶雞 雞肉/杏鮑菇/甘藍菜	芋香四色 豬肉/芋頭/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷 圓葉萵苣	700	5.5	2.5	1.5			2	
17	二	全穀飯	三杯鮑菇素雞 杏鮑菇/素雞	奶香洋芋豆皮 洋蔥/馬鈴薯/豆皮/起司	有機蔬菜 青江菜	738	5.5	2	1.5	1	0.1	2	
18	三	特餐	醃醬麵+燒賣 豆干/洋蔥/豬肉/燒賣	什錦菇菇雞湯 蘿蔔/菇/雞肉	產銷履歷 菠菜	鮮奶 (光泉)	713	4.5	2	1.5		0.8	2
19	四	全穀飯	三杯魷魚 魷魚/九層塔/杏鮑菇	花椰三鮮 肉片/菇/鳥蛋/花椰菜	產銷履歷 甘藍菜	665	5	2.5	1.5			2	
20	五	全穀飯	壽喜燒 肉片/洋蔥/金針菇	關東煮 白蘿蔔/豬血糕/玉米段/黑輪段	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5			2	
23	一	全穀飯	紅燒雞丁 雞肉/紅蘿蔔/洋蔥	鮪魚聰明蛋 鮪魚/洋蔥/蛋	產銷履歷 菠菜	665	5	2.5	1.5			2	
24	二	全穀飯	照燒小排 豬肉/洋蔥/紅蘿蔔	燴什錦 豬肉/蘿蔔/玉米筍/鮮菇	有機蔬菜 白松菜	725	5	2.5	1.5	1		2	
25	三	特餐	芋頭瘦肉粥 豬肉/芋頭/玉米粒/香菇	奶皇包 滷蛋	產銷履歷 土白菜	豆漿 (產銷履歷)	660	4.5	3	1.2		2	
26	四	全穀飯	洋芋燒肉 洋芋/豬肉/紅蘿蔔	韭香肉絲 韭菜/肉絲/木耳/干絲/豆芽	產銷履歷 甘藍菜	700	5.5	2.5	1.5			2	
27	五	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	香菇肉羹 肉羹/白菜/菇/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	723	5.5	2.5	1.5			2.5	
30	一	全穀飯	香菇燉雞 香菇/雞肉/紅棗/馬鈴薯	宜蘭西魯肉 肉絲/大白菜/香菇	產銷履歷 甘藍菜	700	5.5	2.5	1.5			2	
31	二	全穀飯	蠔油肉片 豬肉/鮮菇/紅蘿蔔	鐵板豆腐 豆腐/洋蔥/絞肉/筍	有機蔬菜 蚵白菜	725	5	2.5	1.5	1		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。

*3月3及3月17【蔬食日】大家一起來--- 低碳飲食，保護地球。

*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。