

新北市新莊區中港國民小學115年4月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食		熱量 (卡)	全穀 雜糧 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜 類(份)	水果 類 (份)	乳品 類 (份)	油脂類 (份)		
1	三	兒童節 特餐	漢堡+豬排(炸)	玉米濃湯 玉米/蛋/洋蔥/奶粉	產銷履歷 油麥菜	脆片鮮奶 (光泉)	735	4.5	2.5	1.5		0.8	2.5
2	四	全穀飯	花生豬腳 花生/豬肉	魚羹白菜滷 香菇/白菜/魚羹/豆皮捲	產銷履歷 油菜		653	4.5	2.5	1.5			2.5
7	二	全穀飯	五柳豆包 豆包/金針菇/香菇	馬鈴薯烘蛋 馬鈴薯/洋蔥/蛋	有機蔬菜由 小松菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
8	三	特餐	青蔥肉絲蛋炒飯 毛豆/蛋//洋蔥/飯/肉絲	羅宋豆腐湯+ 魷魚丸 洋芋/洋蔥/番茄/豬肉/凍豆腐	產銷履歷 甘藍菜	黃豆漿 產銷履歷	725	5	2.5	1.5			2.5
9	四	全穀飯	鮮魚白菜燒 魚/白菜/木耳	魚香茄子 豬肉/茄子	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	1.5			2
10	五	全穀飯	蜜汁雞(炸) 雞肉/地瓜	芹香三鮮 芹菜/鵝蛋/肉片/菇	產銷履歷 油麥菜		723	5.5	2.5	1.5			2.5
13	一	全穀飯	照燒腿丁 雞肉/洋蔥	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	產銷履歷 土白菜		665	5	2.5	1.5			2
14	二	全穀飯	義式小排 豬肉/洋蔥/番茄/芹菜	什錦珍菇 豬肉/秀珍菇/香菇/黃瓜	有機蔬菜 蚵白菜	水果	725	5	2.5	1.5	1		2
15	三	特餐	什錦炒麵+肋排 洋蔥/肉片/魚丸/高麗菜	三色蘿蔔湯 白蘿蔔/玉米/雞肉	產銷履歷 青江菜	優格 (揚格)	755	5	2.5	1.5		0.6	2
16	四	全穀飯	鳳梨咕咾肉 豬肉/洋蔥/鳳梨/彩椒	什錦黃瓜 黃瓜/鳥蛋/豬肉	產銷履歷 油麥菜		665	5	2.5	1.5			2
17	五	全穀飯	白醬奶香燉雞 雞肉/洋蔥/馬鈴薯/紅蘿蔔	家常豆腐 豆腐/洋蔥/木耳/香菇/紅蘿蔔	產銷履歷 甘藍菜		715	5.5	2.5	1.5		0.1	2
20	一	全穀飯	塔香三杯雞 雞肉/杏鮑菇/九層塔	回鍋肉 高麗菜/豬肉/豆干/蒜	產銷履歷 蚵白菜		725	5	2.5	1.5			2
21	二	全穀飯	彩椒豆腸 彩椒/豆腸/洋蔥	玉米炒蛋 玉米/蛋/毛豆仁	有機蔬菜 青江菜	水果	760	5.5	2.5	1.5	1		2
22	三	全穀飯	黃金鮭魚粥 鮭魚/玉米/蛋	豆沙包+滷味 鵝蛋/豆干/蘿蔔	產銷履歷 油麥菜	黑豆漿 產銷履歷	665	5	2.5	1.5			2
23	四	全穀飯	瓜仔雞 脆瓜/雞肉	魚羹燴瓜 香菇/大黃瓜/魚羹	產銷履歷 土白菜		665	5	2.5	1.5			2
24	五	全穀飯	桂筍燒肉 桂竹筍/梅乾菜/豬肉	什錦鵝蛋 鵝蛋/馬鈴薯/洋蔥	產銷履歷 油菜		700	5.5	2.5	1.5			2
27	一	全穀飯	日式燒肉 豬肉/洋蔥/柴魚	竹筍炒肉絲 竹筍/豬肉/木耳	產銷履歷 油麥菜		665	5	2.5	1.5			2

28	二	全穀飯	義式鮮魚 魚/蕃茄/洋蔥/西芹	田園四色 絞肉/玉米粒/毛豆/馬鈴薯	有機蔬菜 白松菜	水果	723	5.5	2	1.5	1		2
29	三	特餐	香菇麵線 麵線/豬肉/木耳/竹筍	筍香包+雞翅(炸)	產銷履歷 蚵白菜	鮮奶 (光泉)	773	4.5	2.5	1.5		0.8	2.5
30	四	全穀飯	韓式蔥燒肉片 肉片/洋蔥/泡菜	雙菇白菜 菇/魚丸/白菜/豬肉	產銷履歷 青江菜		665	5	2.5	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。

*4月7日及4月21日【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。