

新北市新莊區中港國民小學 115 年 5 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)	乳品 類 (份)	油脂類 (份)
4	一	全穀飯	蠔油燒雞 雞丁/洋蔥/杏鮑菇	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 青油菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
5	二	全穀飯 (蔬食)	紅燒烤麩 烤麩/花豆/香菇	紅蘿蔔炒蛋 紅蘿蔔/蛋	有機蔬菜 白松菜	663	5.5	2	1.5	1	2	
6	三	特餐	南瓜米粉 南瓜/豬肉/米粉	鍋貼*3+ 鮮菇肉片湯 黃瓜/肉片/鮮菇	產銷履歷 土白菜	668	4.5	3	1.5		2	
7	四	全穀飯	香酥翅小腿 雞肉/芝麻	鐵板鮮菇 菇/豬肉/竹筍	產銷履歷 油菜	688	5	2.5	1.5		2.5	
8	五	全穀飯	花生燒肉 花生/豬肉/海帶結	奶香嫩雞薯泥 雞肉/洋芋/奶粉	產銷履歷 蚵白菜	724	5.5	2.5	1.5		0.1 2.2	
11	一	全穀飯	蘑菇豬柳 豬肉/洋蔥/菇/木耳	麻婆豆腐 絞肉/豆腐/蔥	產銷履歷 油菜	680	5	2.5	1.5		2	
12	二	全穀飯	糖醋獅子頭 豬肉/洋蔥/彩椒	鮮菇雞片 黃瓜/雞肉/菇	有機蔬菜 蚵白菜	748	5	2.5	1.5	1	2.5	
13	三	特餐	韓式烤肉飯 豬肉/洋蔥/芝麻	海鮮豆腐鍋 豆腐/馬鈴薯/蛤蜊/茄 蝦捲(炸)*2	產銷履歷 土白菜	770	5	2	1.5		0.8 2.5	
14	四	全穀飯	番茄薑香魚柳 魚/番茄/薑/豆腐	魚香肉絲 豬肉/木耳/豆薯	產銷履歷 青江菜	665	5	2.5	1.5		2	
15	五	全穀飯	鴿蛋肉燥 鴿蛋/絞肉	蛤蜊絲瓜 蛤蜊/絲瓜/粉絲	產銷履歷 青油菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
18	一	全穀飯	蕃茄燒雞 蕃茄/雞肉	鮪魚聰明蛋 鮪魚/洋蔥/蛋	產銷履歷 土白菜	665	5	2.5	1.5		2	
19	二	全穀飯 (蔬食)	三杯豆腐 杏鮑菇/油豆腐/紅蘿蔔 片	熱拌三絲 豆芽/白干斯/紅蘿蔔/木耳 片	有機蔬菜 小松菜	688	5	2	1.5	1	2	
20	三	特餐	香菇竹筍燕麥粥 香菇/筍/豬肉/燕麥	鮮肉包+滷味 (豆干/杏鮑菇/豬血糕)	產銷履歷 青油菜	668	4.5	3	1.5		2	
21	四	全穀飯	咖哩雞 雞肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔	什錦冬瓜 冬瓜/鳥蛋/豬肉	產銷履歷 蚵白菜	663	5.5	2	1.5		2	
22	五	全穀飯	梅汁排骨 排骨/地瓜	黃瓜炒雞丁 黃瓜/雞丁/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	723	5.5	2.5	1.5		2.5	
25	一	全穀飯	義式燒雞 雞肉/番茄/洋蔥	絞肉玉米 豬肉/玉米/紅蘿蔔	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
26	二	全穀飯	打拋豬 洋蔥/豬肉/九層塔/番茄	炒三鮮 黃瓜/豬肉/黑輪	有機蔬菜 甘藍菜	688	5	2	1.5	1	2	
27	三	特餐	起司嫩雞義大利麵 雞肉/彩椒/洋蔥/麵	玉米濃湯 玉米粒/蛋/洋蔥/紅蘿蔔 地瓜薯條	產銷履歷 青江菜	780	4.5	2.5	1.5		1 2	
28	四	全穀飯	沙茶魚丁 魚丁/木耳/豆干	什錦鴿蛋 鴿蛋/馬鈴薯/洋蔥	產銷履歷 土白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
29	五	全穀飯	瓜子肉 豬肉/醬瓜	毛豆蛋豆腐 洋蔥/蛋/豆腐/毛豆	產銷履歷 青油	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。

*5月5日及5月19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。