

## 新北市新莊區中港國民小學 115 年 6 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)
1	一	全穀飯	蠔油肉片 豬肉/菇/洋蔥	八寶醬丁 豆干/花生/筍丁/豬肉	產銷履歷 空心菜	665	5	2.5	1.5		2	
2	二	全穀飯	打拋魚 魚/洋蔥/番茄/九層塔	竹筍炒肉絲 竹筍/豬肉/木耳	有機蔬菜 蘿蔓A菜	688	5	2	1.5	1	2	
3	三	特餐	雞丁炒飯 雞肉/花生/洋蔥/米	玉米香酥餅*2 鮮菇竹筍湯 竹筍/排骨/鮮菇	產銷履歷 蚵白菜	735	4.5	2	1.5		0.8	2.5
4	四	全穀飯	洋芋燒肉 豬肉/洋芋/紅蘿蔔	什錦魚羹 冬瓜/魚羹/豬肉	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
5	五	全穀飯	糖醋雞丁(炸) 雞肉/洋蔥/彩椒/鳳梨	番茄肉醬干丁 番茄/豬肉/豆干	產銷履歷 油菜	688	5	2.5	1.5		2.5	
8	一	全穀飯	雙結燒肉 百葉結/豬肉/海帶結	玉米雞丁 玉米/雞肉/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
9	二	全穀飯 (蔬食)	三杯豆腸 洋蔥/豆腸/杏鮑菇	番茄炒蛋 番茄/豆腐/蛋	有機蔬菜 荷葉白菜	688	5	2	1.5	1	2	
10	三	特餐	燒肉粽	滷雞腿 玉米排骨湯 玉米/豬肉/海帶	產銷履歷 青油菜	695	5	3	1.2		2	
11	四	全穀飯	花生豬腳 豬肉/花生	洋蔥彩椒雞 洋蔥/雞肉/彩椒/豆干	產銷履歷 蚵白菜	688	5	2.5	1.5		2.5	
12	五	全穀飯	鹽酥雞(炸) 雞肉/地瓜	海茸炒肉絲 海茸/肉絲/紅蘿蔔/芹菜	產銷履歷 空心菜	723	5.5	2.5	1.5		2.5	
15	一	全穀飯	茄汁燒肉 馬鈴薯/豬肉/紅蘿蔔/番茄	鐵板鮮菇 菇/豬肉/竹筍	產銷履歷 青油菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
16	二	全穀飯	咕咾豆腐 豆腐/鳳梨/洋蔥/彩椒	玉米蒸蛋 玉米/蛋	有機蔬菜 空心菜	723	5.5	2	1.5	1	2	
17	三	特餐	奶香雞肉拌麵 雞肉/紅蘿蔔/菇/奶粉	滷蛋 冬瓜排骨湯 冬瓜/排骨/菇	產銷履歷 蚵白菜	720	4.5	2.5	1.5		0.6	2
18	四	全穀飯	塔香三杯雞 雞肉/杏鮑菇/豬血糕	三鮮豆腐 豆腐/肉片/筍	產銷履歷 青江菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
22	一	全穀飯	豆豉燒雞 雞肉/洋蔥	泡菜年糕肉片 泡菜/年糕/豬肉/洋蔥	產銷履歷 蚵白菜	700	5.5	2.5	1.5		2	
23	二	全穀飯 (蔬食)	蒲燒鰻片 魚	彩繪什錦 豬肉/大黃瓜/鮮菇	有機蔬菜 白松菜	723	5	2	1.5	1	2.5	
24	三	特餐	水餃+什錦冬粉	竹筍貢丸湯 竹筍/貢丸/菇	產銷履歷 空心菜	630	4.5	2.5	1.5		2	
25	四	全穀飯	冬瓜燒雞 雞肉/冬瓜/菇	咖哩豆腐 豆腐/洋蔥/豬肉	產銷履歷 青油菜	665	5	2.5	1.5		2	
26	五	全穀飯	蒜泥白肉 梅花肉/豆芽菜/蒜	韭香甜不辣 韭菜/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷 土白菜	665	5	2.5	1.5		2	
29	一	全穀飯	義式燉肉 菇/豬肉/洋蔥/洋芋/番茄	絲瓜嫩雞 絲瓜/冬粉/雞肉	產銷履歷 青江菜	653	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。

\*六年級用餐至畢業典禮前(6/12)

\*6月9日及6月16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。