

新北市新莊區國泰國小  
113 年 5 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
5/1	三	白醬筆管麵	滷蛋		產銷蔬菜	南瓜濃湯	水果	4	2.1	1.4	0.8	1	0	555
		絞肉、奶油義大利麵醬、麵條、彩椒	八角、醬油、雞蛋			絞肉、南瓜								
5/2	四	雜糧飯	清蒸鯛魚	綜合菜	產銷蔬菜	竹筍湯	優酪乳	4.5	2.5	1.4	1.3	0	0.7	687
		雜糧、白米	薑，鯛魚，破布子	小黃瓜、花生、黑木耳、毛豆、胡蘿蔔		高麗菜、豬肉片								
5/3	五	雜糧飯	京醬肉絲	金針炒木耳	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯		6	1	1.5	1.6	0	0	589
		雜糧、白米	甜麵醬、肉絲、胡瓜、青蔥	金針菇、紅蘿蔔、洋葱、黑木耳		紫菜、雞蛋								
5/7	二	雜糧飯	玉米肉燥	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	海帶雙芽湯	鮮奶	4	2	1.3	1.6	0	1	673
		雜糧、白米	洋葱、絞肉	紅蘿蔔，雞蛋		海帶芽，綠豆芽								
5/8	三	酸辣湯麵	雞塊	水煮玉米	產銷蔬菜		水果	4	2.2	1.1	1.5	1	0	587
簡餐日		紅蘿蔔、黑木耳、肉燥、烏龍麵	沙拉油、雞塊	玉米										
5/9	四	雜糧飯	鳳梨肉片	奶香白菜	產銷蔬菜	海帶芽味噌湯	優酪乳	4.5	2.5	1.1	2.1	0	0.7	716
		雜糧、白米	紅蘿蔔、梅花肉、洋葱、鳳梨	絞肉、大白菜、牛奶		海帶芽、味噌、豆腐								
5/10	五	雜糧飯	茄汁豆包	木須炒蛋	產銷蔬菜	檸檬愛玉		4	2.3	1.3	2.1	0	0	566
蔬食日		雜糧、白米	豆包，番茄	木耳、紅蘿蔔、雞蛋		檸檬、愛玉、砂糖、冰塊								
5/13	一	雜糧飯	青醬雞肉	玉米筍炒黑木耳	產銷蔬菜	大頭菜清湯		4.5	2.6	1.1	1.6	0	0	594
		雜糧、白米	青醬，雞胸肉	玉米筍，黑木耳		大頭菜，大骨								
5/14	二	雜糧飯	豆豉排骨	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	青木瓜湯	黑豆漿	4	3.3	1.6	2.3	0	0	655
		雜糧、白米	軟排、紅蘿蔔、豆豉	雞蛋、紅蘿蔔		青木瓜、大骨								
5/15	三	炒米粉	檸檬雞柳條		產銷蔬菜	四神湯	水果	6	1.2	1.7	3.3	1	0	745
		絞肉、紅蘿蔔、豆芽、米粉	檸檬風味雞柳條、葵花油			薏仁、豬骨、四神								
5/16	四	雜糧飯	打拋豬肉	豆薯炒肉	產銷蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	4	1.6	1.7	2.1	0	0.7	631
		雜糧、白米	香菇、洋葱、豆豉、絞肉	豆薯、豬肉		番茄、豆芽								
5/17	五	雜糧飯	香滷腱子肉	玉米馬鈴薯	產銷蔬菜	小魚味噌湯		6	0.2	2.2	2.1	0	0	570
		雜糧、白米	豬肉、海帶、紅蘿蔔	小馬鈴薯、玉米粒		小魚干、味噌、板豆腐								
5/20	一	雜糧飯	照燒豬肉片	蓮子炒四色	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯		5	1.1	1.9	2.1	0	0	560
		雜糧、白米	洋葱、肉片(豬前腿)、高麗菜	蓮子、木耳、紅蘿蔔、芹菜		冬瓜、薏仁								
5/21	二	雜糧飯	花雕雞	高麗菜炒豆皮	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	4	1.7	1.5	1.6	0	1	656
		雜糧、白米	香菇、木耳、紅蘿蔔、栗子、雞肉	胡蘿蔔、高麗菜、豆皮		豬肉絲、榨菜、蔥								
5/22	三	什錦炒麵	滷雞翅		產銷蔬菜	番茄蛋花湯	水果	4	2.3	1.2	2.5	1	0	641
簡餐日		紅蘿蔔、高麗菜、肉絲、油麵	八角、醬油、雞翅			牛番茄、雞蛋								
5/23	四	雜糧飯	香滷豬腳	白菜滷	產銷蔬菜	芹香魚丸湯	優酪乳	4.3	3.3	1	2.3	0	0.7	767
		雜糧、白米	花生、豬腳、滷包	白菜，紅蘿蔔，豆皮		芹菜、魚丸								
5/24	五	雜糧飯	美白菇滑蛋燴豆腐	高麗菜炒豆干	產銷蔬菜	冬瓜山粉圓		4	2.5	0.9	2.5	0	0	589
蔬食日		雜糧、白米	鴻喜菇、雞蛋、雞蛋豆腐	高麗菜、豆干		冬瓜茶塊、山粉圓、砂糖、冰塊								
5/27	一	五穀米飯	茄汁玉米絞肉	毛豆蒸蛋	產銷蔬菜	酸菜肉片湯		4.3	2.4	0.7	2.5	0	0	597
		五穀米、白米	牛番茄、玉米粒、豬絞肉	蛋、青蔥、毛豆		酸菜，豬肉片								
5/28	二	雜糧飯	糖醋雞丁	竹筍炒肉絲	產銷蔬菜	青菜豆腐湯	黃豆漿	4	1.8	1.2	2.3	0	0	536
		雜糧、白米	甜椒、雞肉	桂竹筍，肉絲		板豆腐，小白菜								
5/29	三	廣東粥	咕咾肉	蛋黃芋頭丸	有機蔬菜		水果	4.3	3.5	1.3	0.8	1	0	675
簡餐日		雞蛋、赤、紅蘿蔔、豬肉、乾香菇	紅蘿蔔、梅花肉、洋葱	蛋黃芋頭丸、沙拉油										
5/30	四	雜糧飯	三杯雞	花生麵筋	產銷蔬菜	金針湯	優酪乳	4.3	1.5	1.5	1.5	0	0.7	612
		雜糧、白米	老薑、雞腿、杏鮑菇、九層塔	花生、麵筋		金針花、大骨								
5/31	五	芝麻飯	蒜苗鯊魚丁	水蓮炒肉絲	產銷蔬菜	紫菜湯		6	2	1.5	3	0	0	725
		黑芝麻、白米	蒜苗，鯊魚丁	水蓮，肉絲		紫菜，豆腐								

1. 湯品皆以大骨、昆布熬製，所有菜餚均不使用味精，請安心食用。

2. 米飯中添加胚芽米、芝麻、海苔、薏仁、小米等，以增加學童飲食微量元素、維生素B群及膳食纖維的供應。

3. 每兩週供應一次減碳餐(蔬食餐)，減碳餐主要為「減少肉類使用」，基於營養與烹調風味考量仍使用蛋及蔥薑蒜，非純素。

4. 有時因食材品質、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或因烹調流程等因素，亦可能彈性調整供應內容。

5. 學童午餐建議熱量：一～三年級650大卡，四～六年級750大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考，午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

6. 本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(麵、冬粉、年糕等)每次約2份油脂。

※本校使用豬肉產地：臺灣；本校未使用輻射食品。

