

新北市新莊區國泰國小  
113 年 6 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
6/3	一	雜糧飯	青醬雞肉	馬鈴薯蒸蛋	產銷蔬菜	青菜豆腐湯	板豆腐,小白菜	4.3	2.4	0.9	0.5	0	0	512
		雜糧,白米	青醬,雞胸肉	雞蛋,馬鈴薯										
6/4	二	雜糧飯	糖醋里肌	玉米筍炒黑木耳	產銷蔬菜	竹筍湯	鮮奶	4	1.8	1.4	3.3	0	1	738
		雜糧,白米	甜椒,豬里肌肉	玉米筍,黑木耳		竹筍,大骨								
6/5	三	肉粽	紅豆芝麻球		產銷蔬菜	番茄菠菜湯	水果	4	1	1	3.3	1	0	578
簡餐日		糯米,豬肉,香菇	芝麻,紅豆泥,沙拉油			番茄,菠菜								
6/6	四	雜糧飯	瓜子肉	蓮子炒四色	產銷蔬菜	金針肉絲湯	優酪乳	4.5	2.5	1.3	1.6	0	0.7	698
		雜糧,白米	花瓜,豬絞肉	蓮子,木耳,紅蘿蔔,芹菜		金針花,肉絲								
6/7	五	雜糧飯	素燒豆腸	豆薯炒蛋	產銷蔬菜	綠豆薏仁甜湯		6	1	1.1	2.3	0	0	611
蔬食日		雜糧,白米	豆腸,甜椒	豆薯,雞蛋		綠豆,薏仁,砂糖,冰塊								
6/11	二	雜糧飯	梅干扣肉	竹筍炒肉絲	有機蔬菜	海帶雙芽湯	黑豆漿	4	3	1.5	2.1	0	0	622
		雜糧,白米	梅干菜,豬肉	桂竹筍,肉絲		海帶芽,綠豆芽								
6/12	三	炸醬麵	紫米珍珠丸		產銷蔬菜	南瓜馬鈴薯濃湯	水果	4	2.8	0.7	1.3	1	0	612
簡餐日		炸醬麵,豆干,絞肉	紫米,絞肉			南瓜,馬鈴薯,絞肉								
6/13	四	雜糧飯	京醬肉絲	花生麵筋	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯	優酪乳	4.5	1.3	1.3	1.6	0	0.7	611
		雜糧,白米	甜麵醬,肉絲,胡瓜	花生,麵筋		冬瓜,薏仁								
6/14	五	雜糧飯	花瓜雞丁	金針炒木耳	產銷蔬菜	吻魚蛋花湯		4	1.8	1.5	1.6	0	0	511
		雜糧,白米	雞胸肉,花瓜罐頭	金針菇,紅蘿蔔,洋葱,黑木耳		吻仔魚,雞蛋								
6/17	一	雜糧飯	清蒸魚片	綜合菜	產銷蔬菜	酸菜肉片湯		4.5	1.9	1.4	2.1	0	0	573
		雜糧,白米	薑,鮮魚片,破布子	小黃瓜,花生,黑木耳,毛豆,肉鬆		酸菜,豬肉片								
6/18	二	雜糧飯	蜜汁排骨	番茄炒蛋	有機蔬菜	小魚味噌湯	鮮奶	4	2.7	1.2	3.5	0	1	807
		雜糧,白米	軟排,紅蘿蔔,甜椒	雞蛋,番茄		小魚乾,味噌,豆腐								
6/19	三	什錦炒麵	滷雞腿排		產銷蔬菜	白蘿蔔湯	水果	6	2.3	1.2	1.5	1	0	732
簡餐日		豬肉,紅蘿蔔,麵條	雞腿排,八角			白蘿蔔,大骨								
6/20	四	雜糧飯	客家小炒	豆薯炒肉	產銷蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	4	2	1.7	2.1	0	0.7	660
		雜糧,白米	豆干,肉絲	豆薯,豬肉		番茄,豆芽								
6/21	五	雜糧飯	三杯素腰花	香椿素肉燥	產銷蔬菜	仙草蜜		6	0.2	1.1	2.1	0	0	544
蔬食日		雜糧,白米	素腰花,杏鮑菇,九層塔	香椿醬,素肉燥		仙草凍,砂糖,冰塊								
6/24	一	雜糧飯	玉米肉燥	白菜滷	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯		5	1.2	1.9	2.1	0	0	568
		雜糧,白米	洋葱,絞肉,玉米粒	白菜,紅蘿蔔,豆皮		紫菜,雞蛋								
6/25	二	雜糧飯	宮保雞丁	和風蒸蛋	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	黃豆漿	4	3.3	1.5	1.3	0	0	607
		雜糧,白米	雞肉,百頁豆腐,花生	雞蛋,柴魚片		豬肉絲,榨菜,蔥								
6/26	三	黃金翡翠炒飯	炸雞翅		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4	2.3	1.2	3.5	1	0	686
簡餐日		紅蘿蔔,菠菜,肉絲,白米	沙拉油,雞翅			玉米粒,雞蛋,紅蘿蔔								
6/27	四	雜糧飯	照燒肉片	冰烤地瓜	產銷蔬菜	芹香魚丸湯	優酪乳	4.3	1.8	1	1.3	0	0.7	613
		雜糧,白米	高麗菜,豬肉片,紅蘿蔔	冰烤地瓜		芹菜,魚丸								

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。

※本校使用豬肉原產地：臺灣；本校未使用輻射食品。

承辦人：

學務主任：

校長：

午餐秘書 蔡宜家

教師兼學務主任 陳正揚

校長 蔡麗華