

新北市新莊區國泰國小  
113 年 8.9 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  |
|------|----|-------------------|------------------|-----------------------|------|----------------|-----|-------|-------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8/30 | 五  | 雜糧飯               | 照燒豬肉片            | 醋溜雲耳                  | 產銷蔬菜 | 紫菜蛋花湯          |     | 6     | 1     | 1.5 | 1.6 | 0   | 0   | 589 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 洋葱, 肉片(豬前腿), 高麗菜 | 小黃瓜, 洋葱, 黑木耳          |      | 紫菜, 雞蛋         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/2  | 一  | 雜糧飯               | 京醬肉絲             | 玉米馬鈴薯                 | 產銷蔬菜 | 山藥排骨湯          |     | 4.5   | 2.5   | 1.1 | 2.1 | 0   | 0   | 609 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 甜麵醬, 肉絲, 胡瓜      | 小馬鈴薯, 玉米粒             |      | 山藥, 軟排         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/3  | 二  | 雜糧飯               | 瓜子肉              | 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            | 醬瓜, 絞肉           | 紅蘿蔔, 雞蛋               |      | 海帶芽, 綠豆芽       |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/4  | 三  | 咖哩炒烏龍             | 鮮肉燒賣             |                       | 產銷蔬菜 | 玉米濃湯           | 水果  | 4     | 2.2   | 1.1 | 1.5 | 1   | 0   | 587 |
| 簡餐日  |    | 紅蘿蔔, 黑木耳, 肉絲, 烏龍麵 | 鮮肉燒賣             |                       |      | 玉米粒, 馬鈴薯       |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/5  | 四  | 雜糧飯               | 清蒸魚片             | 奶香白菜                  | 產銷蔬菜 | 高麗菜肉片湯         | 優酪乳 | 4.5   | 2.5   | 1.4 | 1.3 | 0   | 0.7 | 687 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 履歷魚片, 破布子        | 絞肉, 大白菜, 牛奶           |      | 高麗菜, 豬肉片       |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/6  | 五  | 雜糧飯               | 烤牛蒡鮮蔬排           | 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            | 牛蒡鮮蔬排            | 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋           |      | 檸檬, 愛玉, 砂糖, 冰塊 |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/9  | 一  | 雜糧飯               | 青醬雞肉             | 竹筍炒肉絲                 | 產銷蔬菜 | 吻魚蛋花湯          |     | 4.5   | 2.6   | 1.1 | 1.6 | 0   | 0   | 594 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 青醬, 雞胸肉          | 桂竹筍, 肉絲               |      | 吻仔魚, 雞蛋        |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/10 | 二  | 雜糧飯               | 豆豉排骨             | 蓮子炒四色                 | 有機蔬菜 | 海帶芽味噌湯         | 黑豆漿 | 4     | 3.3   | 1.6 | 2.3 | 0   | 0   | 655 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 軟排, 紅蘿蔔, 豆豉      | 蓮子, 木耳, 紅蘿蔔, 芹菜       |      | 海帶芽, 味噌, 豆腐    |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/11 | 三  | 炒米粉               | 紫米珍珠丸            |                       | 產銷蔬菜 | 四神湯            | 水果  | 6     | 1.2   | 1.7 | 3.3 | 1   | 0   | 745 |
| 簡餐日  |    | 絞肉, 紅蘿蔔, 豆芽, 米粉   | 紫米珍珠丸            |                       |      | 薏仁, 豬骨, 四神     |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/12 | 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            | 香蒜, 洋葱, 豆豉, 絞肉   | 豆薯, 豬肉                |      | 番茄, 豆芽         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/13 | 五  | 雜糧飯               | 三杯雞              | 胡麻彩蔬綠花椰               | 產銷蔬菜 | 小魚味噌湯          |     | 6     | 1.4   | 2.2 | 2.1 | 0   | 0   | 658 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔 | 綠花椰菜, 黃椒, 紅椒          |      | 小魚干, 味噌, 板豆腐   |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/16 | 一  | 雜糧飯               | 蜜汁排骨             | 玉米筍炒黑木耳               | 產銷蔬菜 | 冬瓜薏仁湯          |     | 5     | 1.1   | 1.9 | 2.1 | 0   | 0   | 560 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 軟排, 紅蘿蔔, 甜椒      | 玉米筍, 黑木耳              |      | 冬瓜, 薏仁         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/18 | 三  | 什錦炒麵              | 滷雞腿              |                       | 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  | 棒腿, 八角           |                       |      | 牛番茄, 雞蛋        |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/19 | 四  | 雜糧飯               | 香菇雞片             | 白菜滷                   | 產銷蔬菜 | 芹香貢丸湯          | 優酪乳 | 4.3   | 3.3   | 1   | 2.3 | 0   | 0.7 | 767 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 香菇, 紅蘿蔔, 雞肉      | 白菜, 紅蘿蔔, 豆皮           |      | 芹菜, 貢丸         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/20 | 五  | 雜糧飯               | 金針菇木耳炒豆包         | 紅蘿蔔炒蛋                 | 產銷蔬菜 | 仙草蜜            |     | 4     | 2.5   | 0.9 | 2.5 | 0   | 0   | 589 |
| 蔬食日  |    | 雜糧, 白米            | 金針菇, 木耳, 豆包      | 雞蛋, 紅蘿蔔               |      | 仙草, 砂糖, 冰塊     |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/23 | 一  | 五穀米飯              | 糖醋雞丁             | 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           | 甜椒, 雞肉           | 蛋, 青蔥, 毛豆             |      | 酸菜, 豬肉片        |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/24 | 二  | 雜糧飯               | 茄汁玉米絞肉           | 高麗菜炒豆干                | 有機蔬菜 | 青菜豆腐湯          | 黃豆漿 | 4     | 1.8   | 1.2 | 2.3 | 0   | 0   | 536 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 牛番茄, 玉米粒, 豬絞肉    | 高麗菜, 豆干               |      | 板豆腐, 小白菜       |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/25 | 三  | 義大利肉醬麵            | 香酥檸檬雞柳條          |                       | 產銷蔬菜 | 南瓜濃湯           | 水果  | 4.3   | 3.5   | 1.3 | 0.8 | 1   | 0   | 675 |
| 簡餐日  |    | 絞肉, 薯薯麵, 茄汁肉醬     | 檸檬雞柳條, 葵花油       |                       |      | 絞肉, 南瓜         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/26 | 四  | 雜糧飯               | 香滷腱子肉            | 蒲瓜麵筋                  | 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            | 豬肉, 海帶, 紅蘿蔔      | 蒲瓜, 麵筋                |      | 金針花, 大骨        |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/27 | 五  | 雜糧飯               | 咖哩雞              | 高麗菜炒豆皮                | 產銷蔬菜 | 紫菜湯            |     | 6     | 2     | 1.5 | 3   | 0   | 0   | 725 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 雞腿肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔    | 胡蘿蔔, 高麗菜, 豆皮          |      | 紫菜, 豆腐         |     |       |       |     |     |     |     |     |
| 9/30 | 一  | 雜糧飯               | 客家小炒             | 綜合菜                   | 產銷蔬菜 | 榨菜肉絲湯          |     | 4     | 2.1   | 1.4 | 0.8 | 0   | 0   | 495 |
|      |    | 雜糧, 白米            | 豆干, 肉絲           | 小黃瓜, 花生, 黑木耳, 毛豆, 胡蘿蔔 |      | 豬肉絲, 榨菜        |     |       |       |     |     |     |     |     |

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。