

新北市新莊區國泰國小
113 年 10 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
10/1	二	雜糧飯	沙茶肉片	和風蒸蛋	有機蔬菜	蒜頭雞湯	鮮乳	4.3	3.5	1.3	1.3	0	1	790
		雜糧, 白米	豬肉片, 洋葱	雞蛋, 柴魚片		蒜頭, 雞腿肉								
10/2	三	滑蛋肉片飯	鹽酥雞		產銷蔬菜	南瓜馬鈴薯濃湯	水果	6	3.3	1.7	3.3	1	0	898
簡餐日		肉片, 雞蛋, 鴻喜菇	雞腿丁, 葵花油			南瓜, 馬鈴薯, 甜玉米								
10/3	四	雜糧飯	檸檬魚片	白醬雞柳	產銷蔬菜	青菜豆腐湯	優酪乳	4.5	3.3	1.4	1.3	0	0.7	745
		雜糧, 白米	鮮魚片, 檸檬	雞胸肉, 甜椒		青菜, 豆腐								
10/4	五	雜糧飯	香椿瓜子素肉燥	豆腐燒杏鮑菇	產銷蔬菜	白木耳蓮子湯		6	1	1.5	2.3	0	0	621
蔬食日		雜糧, 白米	香椿, 素肉燥	金針菇, 紅蘿蔔, 洋葱, 黑木耳		白木耳, 蓮子								
10/7	一	雜糧飯	三杯雞	玉米筍炒黑木耳	產銷蔬菜	冬瓜秀珍菇湯		4.3	2	1.6	2.1	0	0	571
		雜糧, 白米	老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	玉米筍, 黑木耳		秀珍菇, 大骨, 冬瓜								
10/8	二	雜糧飯	咖哩豬肉	炒三絲	有機蔬菜	金針湯	黑豆漿	4	3	1.3	1.6	0	0	594
		雜糧, 白米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	胡蘿蔔, 海帶絲, 豆干絲		金針花, 大骨								
10/9	三	什錦炒麵	滷雞腿		產銷蔬菜	芹香魚丸湯	水果	4	3.1	1.1	1.5	1	0	652
簡餐日		紅蘿蔔, 高麗菜, 肉絲, 圓扁麵	八角, 雞腿			芹菜, 魚丸								
10/11	五	雜糧飯	破布子蒸肉	胡麻花椰菜	產銷蔬菜	榨菜冬粉湯		4	2	1.3	2.1	0	0	544
		雜糧, 白米	破布子, 豬肉	白胡椒, 綠花椰		榨菜, 冬粉								
10/14	一	雜糧飯	香菇栗子燒雞	毛豆蒸蛋	產銷蔬菜	紫菜湯		4.5	2.6	1.1	1.3	0	0	581
		雜糧, 白米	雞腿肉, 香菇, 栗子	蛋, 青蔥, 毛豆		紫菜, 大骨								
10/15	二	雜糧飯	南瓜排骨	高麗菜炒豆皮	有機蔬菜	酸菜肉片湯	鮮乳	4	2.9	1.6	1.3	0	1	733
		雜糧, 白米	南瓜, 排骨	胡蘿蔔, 高麗菜, 豆皮		酸菜, 豬肉片								
10/16	三	青醬雞肉義大利麵	涼拌素雞		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4	2.2	1.2	1.8	1	0	602
簡餐日		雞肉, 甜椒, 義大利麵	素雞			玉米粒, 雞蛋								
10/17	四	雜糧飯	滷肉豆輪	大白菜燴麵筋	產銷蔬菜	番茄蛋花湯	優酪乳	4	2.2	1.7	2.1	0	0.7	674
		雜糧, 白米	梅花肉, 蔥, 大蒜, 豆輪	絞肉, 大白菜, 麵筋		牛番茄, 雞蛋								
10/18	五	雜糧飯	蜜汁素腰花	涼拌茄汁黃豆芽	產銷蔬菜	綠豆薏仁甜湯		6	0.2	1.5	2.1	0	0	553
蔬食日		雜糧, 白米	甜椒, 茼蒿腰花, 老薑, 九層塔	黃豆芽, 芹菜, 番茄		綠豆, 薏仁								
10/21	一	雜糧飯	玉米絞肉	和風彩蔬	產銷蔬菜	關東煮湯		5	1.1	1.4	2.1	0	0	548
		雜糧, 白米	玉米粒, 豬絞肉	玉米筍, 美白菇, 彩椒		白蘿蔔, 甜不辣, 貢丸								
10/22	二	雜糧飯	宮保雞丁	綜合滷味	有機蔬菜	吻魚蛋花湯	黃豆漿	4	3.5	1.5	1.6	0	0	636
		雜糧, 白米	雞肉, 百頁豆腐, 花生	海帶結, 豆干, 絞肉		板豆腐, 吻仔魚, 雞蛋								
10/23	三	越式炒河粉	冰烤地瓜		產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4	1.1	1.4	1.5	1	0	513
簡餐日		紅蘿蔔, 高麗菜, 肉絲, 河粉	地瓜			肉絲, 紅蘿蔔, 木耳								
10/24	四	雜糧飯	韓式烤肉片	毛豆炒豆干	產銷蔬菜	番茄菠菜湯	優酪乳	4.3	2	1	2.1	0	0.7	663
		雜糧, 白米	紅蘿蔔, 梅花肉, 海苔絲, 洋葱	毛豆, 豆干		番茄, 菠菜								
10/25	五	雜糧飯	蒲燒鯛魚	金針菇豆腐燒	產銷蔬菜	高麗菜肉片湯		4.5	3.3	1.4	1.3	0	0	639
		雜糧, 白米	鯛魚片	金針菇, 板豆腐		高麗菜, 梅花肉, 紅蘿蔔								
10/28	一	雜糧飯	咖哩雞	酸菜麵腸	產銷蔬菜	香菇雞湯		4.3	3.1	0.7	1.6	0	0	608
		雜糧, 白米	雞腿肉, 咖哩塊, 薑黃	酸菜, 麵腸		棒腿, 香菇								
10/29	二	雜糧飯	照燒豬肉片	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	福菜肉片湯	鮮乳	4	2.5	1.2	2.3	0	1	739
		雜糧, 白米	洋葱, 肉片(豬前腿), 高麗菜	雞蛋, 紅蘿蔔		豬肉片, 榨菜, 蔥								
10/30	三	客家炒板條	叉燒包		產銷蔬菜	白蘿蔔湯	水果	4	2	1.5	2	1	0	604
簡餐日		板條, 肉絲, 紅蘿蔔	叉燒包			大骨, 白蘿蔔								
10/31	四	雜糧飯	香Q豬排	起司花椰菜	產銷蔬菜	海帶芽味噌湯	優酪乳	4.5	2.3	1.1	3.3	0	0.7	755
		雜糧, 白米	豬排	花椰菜, 起司絲		海帶芽, 味噌, 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。

承辦人：

午餐 蔡宜家

學務主任：

教師兼 學務主任 陳正揚

校長：

校長 蔡麗華