

新北市新莊區國泰國小
113 年11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
11/1	五	雜糧飯	烤素雞排	三色炒蛋	產銷蔬菜	珍珠鮮奶		6	1.2	1.1	1.5	0	0.1	605
蔬食日		雜糧, 白米	素雞排	馬鈴薯, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋		珍珠, 鮮奶								
11/4	一	雜糧飯	高麗菜金針菇燴雞	玉米馬鈴薯	產銷蔬菜	紫菜湯		4.5	2.5	1.3	2.1	0	0	614
		雜糧, 白米	高麗菜, 金針菇, 雞肉	小馬鈴薯, 玉米粒		紫菜, 豬骨								
11/5	二	雜糧飯	筍乾滷肉	奶香白菜	有機蔬菜	金針湯	黃豆漿	4	2.5	1.6	1.6	0	0	565
		雜糧, 白米	筍乾, 豬肉	絞肉, 大白菜, 牛奶		金針花, 大骨								
11/6	三	蔬菜拉麵	鮮肉燒賣	檸檬雞柳條	產銷蔬菜		水果	4	2.2	1	1.5	1	0	584
簡餐日		高麗菜, 玉米, 黑木耳, 紅蘿蔔	鮮肉燒賣	檸檬雞柳條										
11/7	四	雜糧飯	蒜香奶油蝦仁	紅蘿蔔炒蛋	產銷蔬菜	麻油雞湯	優酪乳	4.5	2.5	1	2.3	0	0.7	722
立冬		雜糧, 白米	蝦仁, 飯條, 豆腐	紅蘿蔔, 雞蛋		雞腿肉, 老薑								
11/8	五	雜糧飯	豆豉排骨	高麗菜炒豆皮	產銷蔬菜	酸菜肉片湯		4	2.3	1.5	1.3	0	0	534
		雜糧, 白米	軟排, 紅蘿蔔, 豆豉	胡蘿蔔, 高麗菜, 豆皮		酸菜, 肉片								
11/11	一	雜糧飯	青醬雞肉	綜合菜	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	小黃瓜, 花生, 黑木耳, 毛豆, 胡蘿蔔		吻仔魚, 雞蛋								
11/12	二	雜糧飯	青蒜豬肉	和風蒸蛋	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	鮮奶	4	3.3	0.9	1.3	0	1	745
		雜糧, 白米	豬肉片, 蒜苗	柴魚片, 雞蛋		海帶芽, 味噌, 豆腐								
11/13	三	古早味麵線	滷雞腿	紅豆包	產銷蔬菜		水果	4	1.2	0.9	1.8	1	0	522
簡餐日		紅蘿蔔, 豆芽, 豬肉	雞翅, 八角	紅豆包										
11/14	四	雜糧飯	蜜汁排骨	黑胡椒鐵板豆腐	產銷蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	4	1.6	1.3	1.6	0	0.7	598
		雜糧, 白米	軟排, 紅蘿蔔, 甜椒	豆腐, 洋葱, 甜椒, 蒜苗		番茄, 豆芽								
11/15	五	雜糧飯	豆腐燒杏鮑菇	咖哩綠花椰	產銷蔬菜	綠豆甜湯		4	1.4	1.8	1.8	0	0	498
蔬食日		雜糧, 白米	豆腐, 杏鮑菇	花椰菜, 薑黃		綠豆, 脆圓								
11/18	一	雜糧飯	韓式烤肉片	白菜滷	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯		4.05	1.1	1.8	2.1	0	0	493
		雜糧, 白米	海苔絲, 洋葱, 肉片	白菜, 紅蘿蔔, 豆皮		冬瓜, 薏仁								
11/19	二	雜糧飯	蒲燒鯛魚	竹筍炒肉絲	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	黑豆漿	4	2.7	1.3	2.1	0	0	595
		雜糧, 白米	蒲燒鯛魚	桂竹筍, 肉絲		豬肉絲, 榨菜								
11/20	三	滑蛋肉片飯	港式蘿蔔糕		產銷蔬菜	芹香貢丸湯	水果	6	2.3	1	2.5	1	0	772
簡餐日		紅蘿蔔, 高麗菜, 肉片, 雞蛋	蘿蔔糕			芹菜, 貢丸								
11/21	四	雜糧飯	香菇雞片	高麗菜炒豆干	產銷蔬菜	番茄蛋花湯	優酪乳	4.3	3.3	1.4	2.3	0	0.7	777
		雜糧, 白米	香菇, 紅蘿蔔, 雞肉	高麗菜, 豆干		牛番茄, 雞蛋								
11/22	五	雜糧飯	魯肉燥	炒三絲	產銷蔬菜	昆布排骨湯		4	2.5	1.5	2.3	0	0	594
		雜糧, 白米	豬絞肉, 洋葱	紅蘿蔔, 海帶絲, 豆干絲		昆布, 軟排								
11/25	一	五穀米飯	蠔油花椰海鮮	滷蛋	產銷蔬菜	枸杞雞湯		4.3	2.4	1	1.3	0	0	550
		五穀米, 白米	蝦仁, 魚柳, 花椰菜	雞蛋, 八角		枸杞, 雞腿肉								
11/26	二	雜糧飯	京醬肉絲	金沙南瓜	有機蔬菜	海帶雙芽湯	鮮奶	4.5	1.8	1.2	2.1	0	1	713
		雜糧, 白米	甜麵醬, 肉絲, 胡瓜	南瓜, 鹹蛋, 豆芽		海帶芽, 綠豆芽								
11/27	三	白醬義大利麵	香酥雞塊		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.5	0.7	3.3	1	0	773
簡餐日		雞肉, 義大利麵, 白醬, 甜椒	雞塊, 葵花油			絞肉, 玉米								
11/28	四	雜糧飯	咖哩雞	蒲瓜麵筋	產銷蔬菜	小魚味噌湯	優酪乳	4.3	1.5	1.4	1.5	0	0.7	609
		雜糧, 白米	雞腿肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	蒲瓜, 麵筋		小魚干, 味噌, 板豆腐								
11/29	五	雜糧飯	香椿瓜子素肉燥	三色炒蛋	產銷蔬菜	紅豆芋圓甜湯		6	2	1	2	0	0	668
蔬食日		雜糧, 白米	瓜子, 素肉燥	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋		紅豆, 芋圓								

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。

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大匙1.0-2.0份油脂，炒大匙(麵、冬菇、海鮮等)每次約2份油脂。

※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