

新北市新莊區國泰國小
113 年 12 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
12/2	一	雜糧飯	果香鱸魚	黑胡椒鐵板豆腐	產銷蔬菜	蒜頭雞湯		4	2.5	1.2	1.6	0	0	555
		雜糧, 白米	鱸魚片, 蘋果, 鳳梨	豆腐, 洋葱		蒜頭, 雞肉								
12/3	二	雜糧飯	洛神花排骨	蒜香海帶	有機蔬菜	青菜豆腐湯	黃豆漿	5	2	0.8	1.5	0	0	573
		雜糧, 白米	軟排, 洛神花	海帶根, 蒜仁		板豆腐, 小白菜								
12/4	三	日式炒烏龍	奶皇包		產銷蔬菜	玉米排骨湯	水果	6	2.2	1	1.5	1	0	720
簡餐日		紅蘿蔔, 黑木耳, 肉絲, 烏龍麵	奇美奶皇包			軟排, 玉米								
12/5	四	雜糧飯	三杯雞	和風蒸蛋	產銷蔬菜	高麗菜肉片湯	優酪乳	4.5	2.5	1.2	2.1	0	0.7	718
		雜糧, 白米	老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	雞蛋, 柴魚片		高麗菜, 豬肉片								
12/6	五	雜糧飯	地瓜炒肉	花醬彩蔬花椰	產銷蔬菜	番茄冬粉湯		5	1.4	1.6	2.1	0	0	575
		雜糧, 白米	地瓜, 豬肉	花椰菜, 黃椒, 紅椒		番茄, 冬粉								
12/9	一	雜糧飯	瓜子肉	韓式炒年糕	產銷蔬菜	白木耳雞湯		4.5	2.6	1.1	1.6	0	0	594
		雜糧, 白米	醬瓜, 絞肉	年糕, 紅蘿蔔, 高麗菜		白木耳, 枸杞, 雞肉								
12/10	二	雜糧飯	玉米悶雞	大黃瓜燴木耳	有機蔬菜	吻魚蛋花湯	鮮奶	4.3	3.3	1.2	2.1	0	1	809
		雜糧, 白米	玉米, 雞肉	大黃瓜, 木耳		吻仔魚, 雞蛋								
12/11	三	古早味炒米粉	香酥柳葉魚		產銷蔬菜	芹香貢丸湯	水果	4	1.2	1	3.5	1	0	601
簡餐日		絞肉, 紅蘿蔔, 豆芽, 米粉	柳葉魚			芹菜, 貢丸								
12/12	四	雜糧飯	滷雞腿排	土豆麵筋	產銷蔬菜	海帶芽味噌湯	優酪乳	4	1.6	1.3	2.3	0	0.7	630
		雜糧, 白米	去骨雞腿排, 八角	花生, 麵筋		海帶芽, 味噌, 豆腐								
12/13	五	雜糧飯	紅燒香椿豆腐	木須炒蛋	產銷蔬菜	珍珠鮮奶		6	2.3	1	2.3	0	0.1	719
蔬食日		雜糧, 白米	香椿, 豆腐	木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋		鮮奶, 白珍珠								
12/16	一	雜糧飯	沙茶炒肉	綜合菜	產銷蔬菜	枸杞鮮魚湯		4	1.1	1.6	2.1	0	0	485
		雜糧, 白米	洋葱, 豬肉	小黃瓜, 花生, 黑木耳, 毛豆, 紅蘿蔔		枸杞, 紅棗, 虱目魚柳								
12/17	二	雜糧飯	青醬雞肉	馬鈴薯蒸蛋	有機蔬菜	金針雞湯	黑豆漿	4.3	2.4	1	1.5	0	0	559
		雜糧, 白米	青醬, 雞胸肉	雞蛋, 馬鈴薯		金針花, 雞腿肉								
12/18	三	炒飯條	香酥五香豬排		產銷蔬菜	關東煮湯	水果	4	2.3	1.3	3.5	1	0	689
簡餐日		高麗菜, 肉絲, 飯條	五香豬排			貢丸, 白蘿蔔, 甜不辣								
12/19	四	雜糧飯	腐乳燒雞	菜脯炒蛋	產銷蔬菜	海帶雙芽湯	優酪乳	4	3.3	1.3	2.3	0	0.7	754
		雜糧, 白米	豆腐乳, 雞肉	菜脯, 雞蛋		海帶芽, 綠豆芽								
12/20	五	雜糧飯	玉米絞肉	高麗菜炒豆皮	產銷蔬菜	甜湯圓		6	2	1	2.1	0	0	673
		雜糧, 白米	玉米粒, 豬絞肉	胡蘿蔔, 高麗菜, 豆皮		花生, 紅豆, 包餡湯圓								
12/23	一	雜糧飯	滷雞腿	炒三絲	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯		4	2.4	0.9	2.3	0	0	572
		雜糧, 白米	雞腿, 八角	紅蘿蔔, 豆干, 海帶		紫菜, 雞蛋								
12/24	二	雜糧飯	清蒸魚片	塔香海茸	有機蔬菜	香菇雞湯	鮮奶	4	1.8	1.3	2.3	0	1	690
		雜糧, 白米	厚鹽魚片, 老薑	九層塔, 海茸		香菇, 雞腿肉								
12/25	三	義大利肉醬麵	香酥雞排		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	3.5	1.1	0.8	1	0	684
簡餐日		絞肉, 薯粉麵, 茄汁肉醬	CAS雞排			玉米粒, 馬鈴薯								
12/26	四	雜糧飯	京醬肉絲	玉米蒸蛋	產銷蔬菜	瓜瓜雞湯	優酪乳	4.1	1.5	0.9	1.5	0	0.7	584
		雜糧, 白米	甜麵醬, 肉絲, 胡瓜	玉米, 雞蛋		脆瓜, 雞腿肉								
12/27	五	雜糧飯	烤素雞排	起司花椰菜	產銷蔬菜	芋頭西米露		4	2.5	1.4	2.5	0	0	601
蔬食日		雜糧, 白米	素雞排	起司絲, 綠花椰, 白花椰		芋頭, 椰奶, 小粉圓								
12/30	一	雜糧飯	蒲燒鯛魚	蘿蔔糕	產銷蔬菜	昆布排骨湯		4	2.1	1	0.8	0	0	485
		雜糧, 白米	蒲燒鯛魚	蘿蔔糕		昆布, 軟排								
12/31	二	雜糧飯	白醬雞肉	玉米馬鈴薯	有機蔬菜	麻油雞湯		6	1	0.9	1.6	0	0	575
		雜糧, 白米	雞肉片, 彩椒	小馬鈴薯, 玉米粒		枸杞, 雞肉								

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。

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