

新北市新莊區國泰國小
114 年 1 月份午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
1/2	四	雜糧飯	筍乾控肉	綜合滷味	產銷蔬菜	金針湯	優酪乳	4.5	2.5	1.4	1.3	0	0.7	687
		雜糧, 白米	筍乾, 豬肉	海帶結, 豆干, 豬肉		金針花, 大骨								
1/3	五	雜糧飯	沙茶肉片	螞蟥上樹	產銷蔬菜	白木耳雞湯		4.5	2	1.5	1.6	0	0	560
		雜糧, 白米	高麗菜, 洋葱, 豬肉片	豬肉, 冬粉, 紅蘿蔔		白木耳, 雞腿肉								
1/6	一	雜糧飯	滷雞腿	日式醬燒杏鮑菇	產銷蔬菜	芹香魚丸湯		4	2.1	1.4	0.8	1	0	555
		雜糧, 白米	雞腿, 八角	杏鮑菇, 紅蘿蔔		芹菜, 魚丸								
1/7	二	雜糧飯	玉米肉燥	韓式炒年糕	有機蔬菜	海帶雙芽湯	黃豆漿	5	3	1.3	1.6	0	0	662
		雜糧, 白米	洋葱, 絞肉	年糕, 泡菜		海帶芽, 綠豆芽								
1/8	三	玉米瘦肉粥	香酥雞排	奶皇包	產銷蔬菜		水果	4	2.2	1	2.5	1	0	629
簡餐日		雞蛋, 米, 玉米, 豬肉, 乾香菇	CAS無骨雞排	奇美奶皇包										
1/9	四	雜糧飯	果香鱸魚	韭菜甜不辣	產銷蔬菜	昆布排骨湯	優酪乳	4.3	2.5	1.1	2.3	0	0.7	711
		雜糧, 白米	鱸魚, 鳳梨	韭菜, 甜不辣		昆布, 軟排								
1/10	五	雜糧飯	酸菜香菇素肉燥	番茄炒蛋	產銷蔬菜	地瓜圓甜湯		6	2.3	1.3	1.3	0	0	666
蔬食日		雜糧, 白米	酸菜, 香菇, 素肉燥	木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋		地瓜圓, 老薑								
1/13	一	雜糧飯	豆腐乳燒雞	玉米馬鈴薯	產銷蔬菜	蒜頭雞湯	優酪乳	4.5	2.6	1.1	1.6	0	0.7	701
		雜糧, 白米	豆腐乳, 雞腿肉	小馬鈴薯, 玉米粒, 豬肉		蒜頭, 雞腿肉								
1/14	二	雜糧飯	滑蛋肉片	胡麻花椰菜	有機蔬菜	紅棗鮮魚湯	黑豆漿	4	3	1.6	2.1	0	0	624
		雜糧, 白米	雞蛋, 豬肉片, 鴻喜菇	花椰菜, 紅蘿蔔		紅棗, 虱目魚柳								
1/15	三	番茄肉絲蛋炒飯	蒜香豬排		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4.5	2.3	1	3.5	1	0	715
簡餐日		肉絲, 雞蛋, 白米	CAS豬排			玉米粒, 馬鈴薯								
1/16	四	雜糧飯	蒲燒鯛魚	香菇雞蛋炒高麗菜	產銷蔬菜	酸菜肉片湯		4	2.2	1.7	1.3	0	0	532
		雜糧, 白米	蒲燒鯛魚	高麗菜, 香菇, 雞蛋		酸菜, 豬肉片								
1/17	五	雜糧飯	三杯雞	紅蘿蔔蒸蛋	產銷蔬菜	關東煮湯		4.1	2.5	1.3	1.3	0	0	551
		雜糧, 白米	老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	紅蘿蔔, 雞蛋		白蘿蔔, 玉米, 竹輪								

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。

※本校使用豬肉原產地：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