

新北市新莊區國泰國小
114 年 2 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
2/11	二	雜糧飯	梅干扣肉	滷海帶	有機蔬菜	吻魚蛋花湯FE	黃豆漿S	4	3.2	1.4	1.8	0	0	620
		雜糧, 白米	梅干菜, 豬肉	海帶, 豬絞肉		吻仔魚, 雞蛋								
2/12	三	白醬義大利麵MG	香酥雞塊、薯條		產銷蔬菜	紅豆湯圓	水果	6	1.5	0.8	3.5	1	0	754
簡餐日		絞肉, 義大利麵, 起司, 甜酸	CAS雞塊、薯條			紅豆, 小湯圓								
2/13	四	雜糧飯	京醬肉絲	花生麵筋NG	產銷蔬菜	金針肉絲湯	優酪乳M	4	1.8	1.1	2.1	0	0.7	631
		雜糧, 白米	甜麵醬, 肉絲, 胡瓜	花生, 麵筋		金針花, 肉絲								
2/14	五	雜糧飯	花瓜雞丁	螞蟻上樹	產銷蔬菜	海帶雙芽湯		4	2.5	1	1.6	0	0	551
		雜糧, 白米	雞胸肉, 花瓜罐頭	冬粉, 絞肉		海帶芽, 綠豆芽								
2/17	一	雜糧飯	清蒸魚片F	綜合菜NS	產銷蔬菜	香菇雞湯		4	2.5	1.1	1.3	0	0	539
		雜糧, 白米	薑, 鮮魚片	小黃瓜, 花生, 黑木耳, 毛豆, 甜蘿蔔		香菇, 雞腿肉								
2/18	二	雜糧飯	青醬雞肉	番茄炒蛋E	有機蔬菜	豆腐味噌湯S	鮮奶M	4	3.3	1	3.3	0	1	837
		雜糧, 白米	青醬, 雞胸肉	雞蛋, 番茄		味噌, 豆腐								
2/19	三	什錦炒飯條	滷雞翅		產銷蔬菜	芹香魚丸湯F	水果	5	2.3	1	2.5	1	0	704
簡餐日		豬肉, 高麗菜, 紅蘿蔔, 飯條	雞翅, 八角			芹菜, 魚丸								
2/20	四	雜糧飯	咕咾肉	綜合滷味S	產銷蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳M	4	2.5	1.2	2.5	0	0.7	702
		雜糧, 白米	豬肉, 紅蘿蔔, 鳳梨片	海帶, 白蘿蔔, 豆干		番茄, 豆芽								
2/21	五	雜糧飯	香椿素肉燥	豆腐乳炒高麗菜S	產銷蔬菜	紅豆芋圓湯		6	0.5	1.5	1.8	0	0	562
蔬食日		雜糧, 白米	香椿醬, 素肉燥	高麗菜, 紅蘿蔔		紅豆, 芋圓								
2/24	一	雜糧飯	照燒肉片	白菜滷S	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯E		4	1.7	1.7	2.1	0	0	531
		雜糧, 白米	高麗菜, 豬肉片, 紅蘿蔔	白菜, 紅蘿蔔, 豆皮		紫菜, 雞蛋								
2/25	二	雜糧飯	宮保雞丁N	香Q蒸蛋E	有機蔬菜	榨菜肉絲湯	黑豆漿S	4	3.3	0.8	1.3	0	0	591
		雜糧, 白米	雞肉, 百頁豆腐, 花生	雞蛋		豬肉絲, 榨菜, 蔥								
2/26	三	黃金翡翠炒飯	芋頭包G		產銷蔬菜	關東煮湯	水果	6	1.3	1.2	1.5	1	0	659
簡餐日		紅蘿蔔, 青江菜, 肉絲, 白飯	奇美芋頭包			竹輪, 白蘿蔔, 玉米								
2/27	四	雜糧飯	玉米肉燥	清炒花椰菜	產銷蔬菜	冬瓜湯	優酪乳M	4.3	1.5	1.7	1.8	0	0.7	630
		雜糧, 白米	洋蔥, 絞肉, 玉米粒	綠花椰, 白花椰		冬瓜, 大骨								

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。

7. 易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)

※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