

新北市新莊區國泰國小
114 年 3 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
3/3	一	芝麻飯	咖哩豬肉	黑胡椒鐵板豆腐S	產銷蔬菜	海帶芽味噌湯S		4	2.5	1.1	1.6	0	0	553
		雜糧, 白米	豬肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆腐, 洋蔥		海帶芽, 味噌, 豆腐								
3/4	二	小米飯	蒲燒鯛魚F	蒜香海帶	有機蔬菜	青菜豆腐湯S	鮮奶M	4	2	1.2	1.5	0	1	666
		雜糧, 白米	蒲燒鯛魚	海帶根, 蒜仁, 紅蘿蔔		板豆腐, 小白菜								
3/5	三	青醬義大利麵G	義式嫩雞		產銷蔬菜	玉米濃湯E	水果	4.3	2.2	1	2.3	1	0	641
簡餐日		紅椒, 黃椒, 雞肉, 檸檬沾麵	彩椒, 雞肉			玉米粒, 馬鈴薯, 雞蛋								
3/6	四	糙米飯	京醬肉絲	和風蒸蛋E	產銷蔬菜	高麗菜肉片湯	優酪乳M	4	2.5	1.2	2.1	0	0.7	684
		雜糧, 白米	豆薯, 豬肉	雞蛋, 柴魚片		高麗菜, 豬肉片								
3/7	五	白米飯	照燒豬肉	奶香白菜M	產銷蔬菜	番茄冬粉湯		4.1	1.4	1.3	2.1	0	0	507
		白米	高麗菜, 豬肉	白菜, 鮮奶		番茄, 冬粉								
3/10	一	芝麻飯	瓜子肉	韓式炒年糕	產銷蔬菜	白木耳雞湯		5	2.6	1.1	1.6	0	0	628
		雜糧, 白米	醬瓜, 絞肉	年糕, 紅蘿蔔, 高麗菜		白木耳, 枸杞, 雞肉								
3/11	二	小米飯	玉米悶雞	酸菜豆腸S	有機蔬菜	吻魚蛋花湯E	黃豆漿S	4.1	3.3	1.2	2.1	0	0	643
		雜糧, 白米	玉米, 雞肉	酸菜, 豆腸		吻仔魚, 雞蛋								
3/12	三	白蘿蔔炊飯	香酥排骨		產銷蔬菜	關東煮湯F	水果	4	1.2	1	3.5	1	0	601
簡餐日		豬肉, 白蘿蔔, 白米	CAS豬肉排			玉米, 甜不辣, 大骨								
3/13	四	糙米飯	咕咾肉	土豆麵筋NG	產銷蔬菜	白蘿蔔湯	優酪乳M	4	1.6	1.3	3.3	0	0.7	675
		雜糧, 白米	鳳梨, 豬肉	花生, 麵筋		白蘿蔔, 大骨								
3/14	五	白米飯	紅燒香椿豆腐SG	塔香海草	產銷蔬菜	燒仙草		6	2.3	1	1.8	0	0	681
蔬食日		白米	香椿, 豆腐	九層塔, 海草		仙草, 綠豆, 花豆, 豌豆								
3/17	一	芝麻飯	越式咖哩雞	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		5	1.1	1.6	2.1	0	0	553
		雜糧, 白米	雞肉, 地瓜, 紅蘿蔔	冬瓜, 薑		榨菜, 豬肉								
3/18	二	小米飯	白醬雞肉M	綜合彩蔬	有機蔬菜	金針湯	鮮奶M	4	2.4	1	1.5	0	1	691
		雜糧, 白米	白醬, 雞胸肉	芹菜, 茭白筍, 紅蘿蔔, 雞肉		金針花, 大骨								
3/19	三	虱目魚粥	馬蹄條G	滷蛋E	產銷蔬菜		水果	4	2.3	1.3	3.5	1	0	689
簡餐日		虱目魚粥, 紅蘿蔔, 絞肉, 白燕	港點馬蹄條	CAS洗滌蛋, 八角										
3/20	四	糙米飯	蒜泥白肉	菜脯炒蛋E	產銷蔬菜	海帶雙芽湯	優酪乳M	4	3.3	1.3	2.3	0	0.7	754
		雜糧, 白米	大蒜, 豬肉	菜脯, 雞蛋		海帶芽, 綠豆芽								
3/21	五	白米飯	玉米絞肉	綜合滷味S	產銷蔬菜	昆布排骨湯		4.3	2	1	2.1	0	0	557
		白米	玉米粒, 豬絞肉	海帶結, 豆干, 白蘿蔔		昆布, 軟排								
3/24	一	芝麻飯	薑黃燒肉	炒三絲S	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯E		4	2.4	0.9	2.3	0	0	572
		雜糧, 白米	薑黃, 豬肉	紅蘿蔔, 豆干, 海帶		紫菜, 雞蛋								
3/25	二	小米飯	青醬雞肉	大黃瓜燴木耳	有機蔬菜	酸菜肉片湯	黑豆漿S	4	3.3	1.3	2.3	0	0	648
		雜糧, 白米	青醬, 雞胸肉	大黃瓜, 木耳		酸菜, 豬肉								
3/26	三	古早味炒米粉	奶皇包G		產銷蔬菜	芹香貢丸湯	水果	6	1.3	1.1	0.8	1	0	625
簡餐日		豬肉, 紅蘿蔔, 豆芽, 米粉	奇美奶皇包			芹菜, 貢丸								
3/27	四	糙米飯	滷肉燥	玉米蒸蛋E	產銷蔬菜	瓜瓜雞湯	優酪乳M	4.3	1.5	0.9	1.5	0	0.7	597
		雜糧, 白米	絞肉, 紅蔥頭	玉米, 雞蛋		脆瓜, 雞腿肉								
3/28	五	白米飯	三杯杏鮑菇	清炒花椰菜	產銷蔬菜	綠豆薏仁湯N		6	2.5	1.4	1.8	0	0	705
蔬食日		白米	杏鮑菇, 玉米筍	起司絲, 綠花椰, 白花椰		綠豆, 小薏仁								
3/31	一	芝麻飯	沙茶肉片	螞蟻上樹	產銷蔬菜	杏鮑菇湯		5	2.1	1	2.1	0	0	612
		雜糧, 白米	洋蔥, 豬肉	冬粉, 絞肉, 紅蘿蔔		杏鮑菇, 肉絲								

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：

午餐蔡宜家

教師陳正揚
學務主任

校長蔡麗華