

新北市新莊區國泰國小
114 年5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
5/1	四	紅藜飯	韓式烤肉片	綜合滷味S	產銷蔬菜	關東煮湯F		4	2.3	1.5	1.3	0	0	534
		紅藜, 白米	海苔絲, 洋葱, 肉片	海帶, 豆干, 紅白蘿蔔		白蘿蔔, 玉米, 魚丸								
5/2	五	白米飯	筍乾滷肉	高麗菜炒豆皮S	產銷蔬菜	紫菜湯		4	2.3	1.5	1.3	0	0	534
		白米	筍乾, 豬肉	紅蘿蔔, 高麗菜, 豆皮		紫菜, 大骨								
5/6	二	紫米飯	紅燒番茄燉豬肉	奶香白菜M	有機蔬菜	杏鮑菇湯	黃豆漿S	4	2.5	1.6	1.6	0	0	565
		紫米, 白米	豬肉, 番茄	絞肉, 大白菜, 牛奶		杏鮑菇, 大骨								
5/7	三	蔬菜拉麵	滷蛋E	紅豆包G	產銷蔬菜		水果	6	2	1	1.5	1	0	706
簡餐日		高麗菜, 玉米, 黑木耳, 紅蘿蔔	雞蛋, 八角	紅豆包										
5/8	四	紅藜飯	香菇雞片	絲瓜粉絲	產銷蔬菜	金針湯	優酪乳	4.5	2.3	1	2.3	0	0.7	708
		紅藜, 白米	香菇, 紅蘿蔔, 雞肉	絲瓜, 冬粉		金針花, 肉絲, 大骨								
5/9	五	白米飯	咖哩杏鮑菇	三色炒蛋E	產銷蔬菜	檸檬愛玉		6	2	1.1	1.5	0	0	648
蔬食日		白米	杏鮑菇, 紅蘿蔔	馬鈴薯, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋		愛玉, 檸檬汁								
5/12	一	小米飯	蒲燒鯛魚F	竹筍炒肉絲	產銷蔬菜	香菇雞湯		4.5	2.8	1.1	1.6	0	0	609
		小米, 白米	蒲燒鯛魚	桂竹筍, 肉絲		雞腿肉, 香菇								
5/13	二	紫米飯	三杯杏福豬	魯豆皮S	有機蔬菜	海帶芽味噌湯S	鮮奶M	4	2.6	0.9	1.3	0	1	694
		紫米, 白米	杏鮑菇, 豬肉	豆皮		海帶芽, 味噌S								
5/14	三	青醬義大利麵G	☆香酥排骨		產銷蔬菜	玉米濃湯E	水果	5	2.3	0.9	3.5	1	0	747
簡餐日		雞肉, 甜椒, 義大利麵	CAS排骨			絞肉, 玉米, 雞蛋								
5/15	四	紅藜飯	咕咾肉	韓式炒年糕	產銷蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳	4.5	2.6	1.3	3.3	0	0.7	782
		紅藜, 白米	豬肉, 鳳梨	年糕, 紅蘿蔔		番茄, 豆芽								
5/16	五	白米飯	京醬肉絲S	炒三絲S	產銷蔬菜	昆布排骨湯		4	3.1	1.5	2.1	0	0	629
		白米	甜麵醬S, 肉絲, 胡瓜	紅蘿蔔, 海帶絲, 豆干絲		昆布, 軟排								
5/19	一	小米飯	左宗棠魚F	白菜滷S	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯		4.1	2	1.8	1.9	0	0	554
		小米, 白米	鮮魚片, 番茄	白菜, 紅蘿蔔, 豆皮S		冬瓜, 薏仁								
5/20	二	紫米飯	沙茶肉片	胡麻花椰菜N	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯	黑豆漿S	4	2.8	1.3	2.1	0	0	602
		紫米, 白米	豬肉片, 洋葱	花椰菜		豬肉絲, 榨菜								
5/21	三	夏威夷炒飯	滷雞腿		產銷蔬菜	酸辣湯E	水果	4.3	2.6	0.9	2.5	1	0	676
簡餐日		肉絲, 鳳梨, 三色豆	雞腿, 八角			紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋								
5/22	四	紅藜飯	韭菜炒肉	高麗菜炒豆干S	產銷蔬菜	小魚味噌湯FS	優酪乳	4	1.6	1.4	2.1	0	0.7	623
		紅藜, 白米	韭菜花, 豬肉	高麗菜, 豆干		小魚干, 味噌, 板豆腐								
5/23	五	白米飯	烤素排G	番茄炒蛋E	產銷蔬菜	仙草蜜		6	1.5	1.8	1.8	0	0	642
蔬食日		白米	素雞排	番茄, 雞蛋		仙草凍								
5/26	一	小米飯	三杯雞	螞蟻上樹	產銷蔬菜	白蘿蔔湯		4	3.3	1	1.6	0	0	609
		小米, 白米	雞肉, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	冬粉, 紅蘿蔔, 絞肉		白蘿蔔, 大骨								
5/27	二	紫米飯	滷肉燥	紅蘿蔔蒸蛋E	有機蔬菜	海帶雙芽湯	鮮奶M	4	2.5	1.2	1.5	0	1	703
		紫米, 白米	絞肉, 紅蔥頭	紅蘿蔔, 雞蛋		海帶芽, 綠豆芽								
5/28	三	粽子	☆香酥雞塊		產銷蔬菜	竹筍湯	水果	4.3	2	0.7	3.5	1	0	673
簡餐日		豬肉, 糯米, 香菇	CAS大成雞塊			竹筍, 大骨								
5/29	四	紅藜飯	越式咖哩	炒杏鮑菇	產銷蔬菜	番茄蛋花湯E	優酪乳	4	1.8	1.4	1.5	0	0.7	611
		紅藜, 白米	雞肉, 紅蘿蔔	杏鮑菇, 青椒		牛番茄, 雞蛋								

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。7. 炸物增加☆標示
8. 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)9. 以上菜單如遇到不可抗拒之天然因素或時令關係則會進行調整。

※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

教師兼學務主任陳正揚

校長蔡麗華