

新北市新莊區國泰國小  
114 年 6 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
6/2	一	紫米飯	蒲燒鯛魚	櫛瓜炒肉	產銷蔬菜	洋葱肉絲湯	／	4	2.5	1.2	2.3	0	0	587
		紫米, 白米	蒲燒鯛魚F-蒸	櫛瓜, 豬肉-炒		洋葱, 肉絲								
6/3	二	糙米飯	梅干扣肉	蠔油粉絲煲	有機蔬菜	冬瓜湯	黃豆漿S	5	3	0.8	2.3	0	0	682
		糙米, 白米	梅干, 豬肉-滷	冬粉, 絞肉-炒		冬瓜, 大骨								
6/4	三	青醬義大利麵	☆香酥雞排	／	產銷蔬菜	馬鈴薯濃湯	水果	6	2.2	1	3.5	1	0	810
簡餐日		雞肉, 花椰菜, 筆管麵G	CAS雞排-炸			馬鈴薯, 絞肉, 洋葱								
6/5	四	黑芝麻飯	京醬豬肉	和風蒸蛋	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯	優酪乳	4.5	2	1.2	1.3	0	0.7	646
		黑芝麻, 白米	豬肉, 豆萵, 胡瓜-炒	雞蛋, 柴魚片E-蒸		高麗菜, 味噌								
6/6	五	白米飯	咖哩雞	炒花椰	產銷蔬菜	竹筍湯	／	5	1.4	1.6	1.3	0	0	539
		白米	雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	花椰菜-炒		竹筍, 大骨								
6/9	一	薏仁飯	打拋豬肉	蔥炒芋頭	產銷蔬菜	杏鮑菇湯	／	4.5	2	1.1	2.8	0	0	604
		薏仁, 白米	洋葱, 香菇, 絞肉-炒	青蔥, 芋頭-炒		杏鮑菇, 大骨								
6/10	二	糙米飯	竹筍炒豬肉	大黃瓜燴木耳	有機蔬菜	番茄冬粉湯	鮮奶M	4.1	1	1.2	1.8	0	1	614
		糙米, 白米	竹筍, 豬肉-炒	大黃瓜, 木耳-燴		番茄, 冬粉								
6/11	三	鍋燒麵	☆香酥柳葉魚	奶皇包	產銷蔬菜	／	水果	5	1.2	1	3.5	1	0	669
簡餐日		豬肉, 高麗菜, 豆萵, 麵條G	柳葉魚-炸	奶皇包G-蒸										
6/12	四	黑芝麻飯	菲律賓斑蘭豬肉	雪菜炒豆干	產銷蔬菜	玉米清湯	優酪乳	4.3	2	1.3	2.3	0	0.7	680
		黑芝麻, 白米	馬鈴薯, 斑蘭葉, 豬肉-煮	雪菜, 豆干S-炒		玉米, 大骨								
6/13	五	白米飯	三杯豆皮	菜脯蛋	產銷蔬菜	芋頭西米露甜湯	／	6	2.2	1	2.3	0	0	696
蔬食日		白米	豆皮S-炒	菜脯, 雞蛋E-炒		芋頭, 椰奶, 西谷米								
6/16	一	薏仁飯	蔥油雞	綜合滷味	產銷蔬菜	絲瓜湯	／	4	2.5	1.6	1.8	0	0	574
		薏仁, 白米	青蔥, 雞肉-蒸	海帶, 絞肉, 豆干G-滷		絲瓜, 枸杞								
6/17	二	糙米飯	洋葱肉燥	☆緬甸炸蛋	有機蔬菜	金針湯	黑豆漿S	4.3	3.5	1	3.3	0	0	720
		糙米, 白米	洋葱, 豬肉-炒	洋葱, 雞蛋E-炸		金針花, 大骨								
6/18	三	竹筍豬肉粥	滷雞翅	冰烤地瓜	產銷蔬菜	／	水果	4	3	1.3	1.5	1	0	650
簡餐日		竹筍, 豬肉, 白米	雞翅, 八角-滷	地瓜										
6/19	四	黑芝麻飯	梅子燒肉	蒜香海帶	產銷蔬菜	海帶雙芽湯	優酪乳	4	2	1.3	1	0	0.7	601
		黑芝麻, 白米	梅子醬, 豬肉	海帶根, 蒜仁-炒		海帶芽, 綠豆芽								
6/20	五	白米飯	香菇雞片	高麗菜炒豆皮	產銷蔬菜	紫菜湯	／	4	2	1	2.1	0	0	537
		白米	香菇, 雞肉-炒	胡蘿蔔, 高麗菜, 豆皮S-炒		紫菜, 大骨								
6/23	一	薏仁飯	粉蒸雞	青豆蒸蛋	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯	優酪乳	4	2.5	0.9	1.8	0	0	557
		薏仁, 白米	芋頭, 雞肉-蒸	青豆, 雞蛋E-蒸		冬瓜, 薏仁G								
6/24	二	糙米飯	青醬魚片	炒菜豆	有機蔬菜	蒲瓜排骨湯	鮮奶M	4	2.3	1.3	1.3	0	1	682
		糙米, 白米	青醬, 鮮魚片F-蒸	菜豆-炒		蒲瓜, 軟排								
6/25	三	夏威夷炒飯	滷雞腿	／	產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.1	2.5	1	0	646
簡餐日		鳳梨, 豬肉, 洋葱, 白米	CAS雞腿-滷			雞蛋, 木耳, 紅蘿蔔								
6/26	四	黑芝麻飯	三杯雞	絲瓜粉絲	產銷蔬菜	海帶芽味噌湯	／	4.2	2	0.9	1.8	0	0.7	641
		黑芝麻, 白米	老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔-炒	絲瓜, 冬粉-炒		海帶芽, 高麗菜, 味噌								
6/27	五	白米飯	咖哩豆皮馬鈴薯	番茄炒蛋	產銷蔬菜	綠豆粉粿甜湯	／	6	1.5	1.4	2.3	0	0	655
蔬食日		白米	馬鈴薯, 豆皮S-煮	番茄, 雞蛋E-炒		綠豆, 粉粿								

- 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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。
  - 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
  - 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：

午餐餐蔡宜家

學務主任：

教師兼學務主任陳正揚

校長：

校長蔡麗華