

新北市新莊區國泰國小
115年2、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	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
2/23	一	麥片飯 麥片,白米	三杯雞 老薑,雞腿,香菇,九層塔-炒	起司蒸蛋 起司,E雞蛋-蒸	產銷蔬菜	玉米濃湯 玉米,馬鈴薯,E雞蛋,紅蘿蔔		4	2.6	1	1.8	0	0	567
2/24	二	糙米飯 糙米,白米	照燒雞肉 雞肉,洋葱-炒	胡麻花椰菜 花椰菜-炒	有機蔬菜	麻油猴頭菇湯 猴頭菇,老薑	黃豆漿	4	3	1.8	1.3	0	0	593
2/25	三	虱目魚粥 F虱目魚片,玉米,高麗菜,白米	油雞腿 雞腿-油	芝麻包 G奇美芝麻包-蒸	產銷蔬菜		水果	4.1	2.3	1	3	1	0	666
2/26	四	紅藜飯 紅藜,白米	咖哩魚片 F魚片,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	蠔油粉絲 冬粉,雞絞肉	產銷蔬菜	南瓜排骨湯 南瓜,軟排	黑豆漿	4.2	2.5	0.9	1.8	0	0	571
3/2	一	麥片飯 G麥片,白米	什錦蔥油雞 雞肉,高麗菜,玉米筍-蒸	番茄炒蛋 番茄,E雞蛋-炒	產銷蔬菜	肉骨茶湯 時蔬,肉骨茶包		4	2.5	1.2	2	0	0	573
3/3	二	糙米飯 糙米,白米	梅干扣肉 梅干,豬肉-油	和風蒸蛋 E雞蛋,F柴魚片-蒸	有機蔬菜	花生湯圓甜湯 花生,小湯圓	牛乳M	6	3	0.7	1.5	0	1	863
3/4	三	白醬義大利麵 雞肉,花椰菜,G義大利麵	☆鹽酥雞 CAS雞丁-炸		產銷蔬菜	馬鈴薯濃湯 馬鈴薯,絞肉,洋葱	水果	5	2.2	1	3.5	1	0	742
3/5	四	紅藜飯 紅藜,白米	京醬豬肉 豬肉,豆莢,胡瓜-炒	冰糖滷味 海帶,雞絞肉,豆干G-油	產銷蔬菜	結菜鮮雞湯 結頭菜,雞肉	優酪乳	4.5	2	1.2	1.3	0	0.7	646
3/6	五	白米飯 白米	咖哩雞 雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔-煮	韓式黃芽 黃豆芽,海芽,泡菜-炒	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,E雞蛋		5	1.4	1.6	1.6	0	0	553
3/9	一	麥片飯 G麥片,白米	鐵板雞丁 洋葱,雞肉-炒	滷白菜 A大白菜,白菜,黑木耳-E雞蛋-蒸	產銷蔬菜	什錦冬粉湯 香菇,時蔬,冬粉		4.3	2	1.1	2.8	0	0	591
3/10	二	糙米飯 糙米,白米	黑胡椒肉片 洋葱,豬肉-炒	雲耳鮮瓜 大黃瓜,木耳-燴	有機蔬菜	枸杞鮮魚湯 枸杞,F鮮魚片	黃豆漿	4	2.7	1.2	1.8	0	0	579
3/11	三	日式炒烏龍 雞肉,高麗菜,豆芽,G麵線	油雞腿排 雞腿排-油		產銷蔬菜	酸辣湯 E雞蛋,木耳,紅蘿蔔	水果	4	2.4	1	2.5	1	0	644
3/12	四	紅藜飯 紅藜,白米	義式嫩雞 三色豆,雞肉-炒	炒菜豆 菜豆,紅蘿蔔,豬肉-炒	產銷蔬菜	玉米清湯 玉米,大骨	優酪乳	4.3	2	1.3	1.8	0	0.7	657
3/13	五	白米飯 白米	三杯豆皮 豆皮S,洋葱-炒	菜脯蛋 菜脯,E雞蛋-炒	產銷蔬菜	地瓜甜湯 地瓜		6	1.8	1	2.3	0	0	667
3/16	一	麥片飯 G麥片,白米	蔥油雞 青蔥,雞肉-蒸	海帶芽豆包 海帶芽,G豆包	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯 高麗菜,味噌		4	2.3	1.6	2	0	0	568
3/17	二	糙米飯 糙米,白米	當歸豬腳 豬腳,白蘿蔔-煮	蒜香海帶 海帶根,蒜仁-炒	有機蔬菜	金針湯 金針花,大骨	牛乳M	4	2	1	1.8	0	1	675
3/18	三	玉米雞肉粥 玉米,雞肉,白米	☆香酥雞排 CAS雞排-炸	滷蛋 E雞蛋-滷	產銷蔬菜		水果	2.5	3.3	1.3	2.5	1	0	615
3/19	四	紅藜飯 紅藜,白米	清蒸魚片 F鮮魚片-蒸	綠絲燴金菇 小黃瓜,金針菇-炒	產銷蔬菜	白蘿蔔湯 白蘿蔔,雞骨	優酪乳	4	2	1.3	1.3	0	0.7	614
3/20	五	白米飯 白米	腐乳燒雞 洋葱,雞肉-燒	鐵板雙蔬 豆芽菜,高麗菜-炒	產銷蔬菜	紫菜湯 紫菜,雞骨		4	2	1	2	0	0	532
3/23	一	麥片飯 G麥片,白米	粉蒸雞 芋頭,雞肉-蒸	金沙杏鮑菇 鹹鴨蛋,香菇絲-炒	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,G薏仁		4	2	0.9	2.5	0	0	552
3/24	二	糙米飯 糙米,白米	豬肉壽喜燒 洋葱,豬肉,白芝麻-煮	茄汁冬粉 番茄,冬粉-炒	有機蔬菜	蒲瓜湯 蒲瓜,雞骨	黑豆漿	5	2.5	1.3	1.6	0	0	626
3/25	三	夏威夷炒飯 鳳梨,雞肉,洋葱,白米	油雞翅 雞翅		產銷蔬菜	香菇雞湯 香菇,雞肉	水果	5	1.8	1.1	2.5	1	0	670
3/26	四	紅藜飯 紅藜,白米	三杯雞 老薑,雞腿,香菇,九層塔-炒	蒜香椰菜 花椰菜-炒	產銷蔬菜	海帶芽味噌湯 海帶芽,高麗菜,味噌	優酪乳	4	2	0.9	2.8	0	0.7	672
3/27	五	白米飯 白米	繽紛蔬菜咖哩 馬鈴薯,玉米筍,香菇絲-煮	金針菇炒蛋 金針菇,E雞蛋-炒	產銷蔬菜	紅豆甜湯 紅豆		6.5	0.5	1.4	1.8	0	0	593
3/30	一	紅藜飯 紅藜,白米	蒜泥白肉 蒜泥,豬肉-炒	毛豆干丁 毛豆,豆干丁	產銷蔬菜	海帶雙芽湯 海帶芽,綠豆芽		4	2.3	1	1.3	0	0	629
3/31	二	麥片飯 麥片,白米	玉米肉燥 雞絞肉,玉米-炒	紅蘿蔔蒸蛋 紅蘿蔔,E雞蛋-蒸	有機蔬菜	杏鮑菇湯 杏鮑菇,雞骨	牛乳M	4.2	1.5	1	3.1	0	1	559

- 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-麵質 S-黃豆)9.以上菜單如遇不可抗力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：

午餐蔡宜家

學務主任：

教師兼蘇國瑞

校長：

校長蔡麗華