

新北市新莊區國泰國小
115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
5/4	一	紅藜飯	糖醋魚片	滷白菜	產銷蔬菜	金針湯		4.3	2.2	1.2	2.3	0	0	585
		紅藜,白米	洋蔥,鮮魚F-蒸	白菜,豆皮S,黑木耳-滷		金針花								
5/5	二	小米飯	鯖魚玉米炒蛋	彩蔬干絲	有機蔬菜	冬瓜秀珍菇湯	黃豆漿S	4.3	3.5	1	1.8	0	0	653
		小米,白米	鯖魚F,玉米,雞蛋E-炒	干絲S,芹菜,木耳-炒		秀珍菇,冬瓜								
5/6	三	皮蛋瘦肉粥	☆炸豬排	冰烤地瓜	產銷蔬菜		水果	4.5	3	1	3.5	1	0	767
簡餐日		皮蛋E,豬肉	豬排-炸	地瓜-蒸										
5/7	四	紫米飯	糖醋排骨	韓式黃芽	產銷蔬菜	結菜清燉雞湯	優酪乳M	4.5	2.5	1.2	2	0	0.7	714
		紫米,白米	軟排,鳳梨,甜椒,洋蔥-炒	菠菜醋,豆芽,海帶芽-拌		枸杞,大頭菜,雞肉								
5/8	五	白米飯	咖哩雞	金沙豆腐	產銷蔬菜	味噌湯		4.5	1.5	1.6	1.3	0	0	512
		白米	雞肉,馬鈴薯,紅蘿蔔,毛豆S-煮	豆腐S,鹹鴨蛋E-炒		白蘿蔔,豆腐S								
5/12	二	糙米飯	三杯雞	玉米蒸蛋	有機蔬菜	蔬菜冬粉湯	牛乳M	4.1	1	1.2	1.5	0	1	600
		糙米,白米	老薑,雞肉,香菇絲,九層塔-炒	玉米,雞蛋E-蒸		高麗菜,香菇,冬粉								
5/13	三	什錦板條	滷雞腿	☆馬蹄條	產銷蔬菜		水果	4	2.5	1.1	3.5	1	0	698
簡餐日		高麗菜,玉米,麵條G	雞腿,八角-滷	馬蹄條G-炸										
5/14	四	紫米飯	大阪燒醬燒肉	綜合滷味	產銷蔬菜	昆布排骨湯	優酪乳M	4	2.5	1.3	2.3	0	0.7	696
		紫米,白米	豬肉,洋蔥	海帶,豆干G-滷		昆布,軟排								
5/15	五	白米飯	照燒豆干	木須炒蛋	產銷蔬菜	檸檬愛玉甜湯		6	2	0.9	2.3	0	0	679
蔬食日		白米	豆干S,高麗菜-炒	木耳,雞蛋E-炒		檸檬,愛玉								
5/18	一	紅藜飯	鐵板雞丁	茄汁粉絲	產銷蔬菜	番茄蛋花湯		4.3	2.5	1.2	2.3	0	0	607
		紅藜,白米	洋蔥,雞肉-炒	番茄,冬粉-炒		番茄,雞蛋E								
5/19	二	糙米飯	筍絲豬腳	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	紫菜豆腐湯	黑豆漿S	4	3.5	1	1.3	0	0	610
		糙米,白米	豬腳,竹筍-滷	紅蘿蔔,雞蛋E		紫菜,豆腐S								
5/20	三	咖哩炒烏龍	☆鹽酥雞		產銷蔬菜	芹香魚丸湯	水果	4	2.5	1.3	3.5	1	0	703
簡餐日		紅蘿蔔,雞肉,洋蔥,馬鈴薯G	鹽酥雞-炸			芹菜,魚丸F								
5/21	四	紫米飯	滷肉燥	鐵板洋蔥鮮蔬	產銷蔬菜	竹筍湯	優酪乳M	4.3	1.3	1.3	1	0	0.7	570
		紫米,白米	豬肉,紅蔥頭-滷	洋蔥,豆芽-炒		竹筍								
5/22	五	白米飯	梅干扣肉	滷豆干	產銷蔬菜	南瓜排骨湯		4	2	1	3.3	0	0	591
		白米	豬肉,梅干-炒	豆干-滷		南瓜,軟排								
5/25	一	紅藜飯	客家小炒	塔香海草	產銷蔬菜	香菇雞湯		4	2.5	1	1.8	0	0	560
		紅藜,白米	豆干S,豬肉	九層塔,海草-炒		香菇,雞肉								
5/26	二	糙米飯	蠔油蒸魚片	胡麻花椰菜	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	牛乳M	4	2.3	1.5	2.1	0	1	722
		糙米,白米	豆腐S,魚柳F-蒸	花椰菜-炒		海帶芽,美白菇,味噌S								
5/27	三	什錦炒米粉	☆香酥雞塊		產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4.1	2.3	1.1	2.5	1	0	646
簡餐日		雞肉,高麗菜,豆芽,米粉	CAS雞塊-炸			雞蛋E,木耳,紅蘿蔔								
5/28	四	紫米飯	日式燒雞	金沙杏鮑菇	產銷蔬菜	肉羹湯	優酪乳M	4.3	2	0.9	3.5	0	0.7	724
		紫米,白米	洋蔥,雞肉,紅蘿蔔-炒	杏鮑菇,鹹鴨蛋E-炒		竹筍,雞蛋E,肉羹,白菜								
5/29	五	白米飯	綜合三杯時蔬	番茄炒蛋	產銷蔬菜	仙草甜湯		6	1.5	1.4	3.3	0	0	700
蔬食日		白米	九層塔,豆包S,玉米,蒜苗,蒜苗-炒	番茄,雞蛋E-炒		仙草凍								

1. 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. 炸物增加☆標示

※本校未使用輻射食品。

承辦人：

午餐 蔡宜家
秘書

學務主任：

教師兼 蘇國瑞
學務主任

校長：

校長 蔡麗華