

新北市新莊區國泰國小
115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
6/1	一	薏仁飯	左宗棠魚	韓式豆芽	產銷蔬菜	酸菜肉片湯	/	4	2.3	1.2	2.3	0	0	572
		薏仁, 白米	洋蔥, 鮮魚F, 豆皮S-蒸	豆芽, 海帶芽-炒		酸菜, 豬肉								
6/2	二	糙米飯	滷肉燥	和風蒸蛋	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯	黃豆漿S	4.3	3.5	1	2.3	0	0	675
		糙米, 白米	洋蔥, 豬肉-油	柴魚片F, 雞蛋E-蒸		冬瓜, 薏仁								
6/3	三	日式炒麵	☆香酥豬排	/	產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	3.1	3	3.5	1	0	808
簡餐日		麵條G, 雞肉, 青江菜, 海苔	豬肉-炸			馬鈴薯, 絞肉, 雞蛋E								
6/4	四	麥片飯	當歸豬腳	薑黃炒花椰	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳	4	2.1	1.2	1.6	0	0.7	633
		麥片, 白米	豬腳, 白蘿蔔-煮	白花椰-炒		紫菜, 雞蛋E								
6/5	五	白米飯	椰奶咖哩雞	客家小炒	產銷蔬菜	金針湯	/	4.5	2.3	1.6	2.1	0	0	607
		白米	雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	豆干S, 肉絲-炒		金針花								
6/8	一	薏仁飯	筍絲控肉	茄汁粉絲	產銷蔬菜	蒜頭雞湯	/	4.3	3	1.1	2	0	0	628
		薏仁, 白米	筍絲, 豬肉-炒	番茄, 冬粉-炒		大蒜, 雞肉								
6/9	二	糙米飯	青醬雞肉	紅燒白蘿蔔	有機蔬菜	番茄冬粉湯	牛乳M	4.1	2	1.2	1.5	0	1	673
		糙米, 白米	雞肉, 綠花椰菜-煮	白蘿蔔, 海帶結-燒		番茄, 冬粉								
6/10	三	玉米雞茸粥	☆香酥柳葉魚	奶皇包	產銷蔬菜	/	水果	5	2.8	1.1	3.5	1	0	788
簡餐日		高麗菜, 雞肉, 玉米, 白米	柳葉魚F-炸	奶皇包-蒸										
6/11	四	麥片飯	沙茶肉片	黃瓜燴魚丸	產銷蔬菜	玉米清湯	優酪乳	4.1	1.8	1.3	2.1	0	0.7	642
		麥片, 白米	豬肉, 洋蔥, 空心菜-炒	大黃瓜, 魚丸F-燴		玉米, 大骨								
6/12	五	白米飯	大阪燒醬豆干	番茄炒蛋	產銷蔬菜	白木耳甜湯	/	6	2	0.9	2.3	0	0	679
蔬食日		白米	豆干S-炒	番茄, 雞蛋E-炒		枸杞, 白木耳								
6/15	一	薏仁飯	清蒸魚片	胡麻花椰菜	產銷蔬菜	洋蔥肉絲湯	/	4	1.8	1.2	1.3	0	0	491
		薏仁, 白米	鮮魚片F, 豆腐S-蒸	綠花椰, 白花椰-炒		洋蔥, 肉絲								
6/16	二	糙米飯	梅干扣肉	玉米蒸蛋	有機蔬菜	鮭魚味噌湯	黑豆漿S	4	3.8	1	3.3	0	0	722
		糙米, 白米	梅干, 豬肉-油	雞蛋E, 玉米-蒸		豆腐S, 白蘿蔔, 鮭魚F								
6/17	三	肉粽	滷蛋	/	產銷蔬菜	竹筍湯	水果	4	2	1.3	3.5	1	0	667
簡餐日		香菇, 豬肉, 糯米	雞蛋E-油			竹筍, 雞骨								
6/18	四	麥片飯	椰菜薑黃雞	塔香海茸	產銷蔬菜	杏鮑菇湯	優酪乳	5	2	1.3	2.1	0	0.7	718
		麥片, 白米	綠花椰菜, 雞肉, 薑黃, 鮮魷魚F	海茸, 九層塔-炒		杏鮑菇								
6/22	一	薏仁飯	瓜仔雞肉	鐵板洋蔥炒豆芽	產銷蔬菜	南瓜排骨湯	/	4.4	2.5	1	1.6	0	0	578
		薏仁, 白米	雞肉, 醬瓜-炒	洋蔥, 豆芽-炒		南瓜, 軟排								
6/23	二	糙米飯	三杯雞	翡翠雲耳花生	有機蔬菜	蔬菜小魚湯	牛乳M	4	2.8	1.5	2.1	0	1	759
		糙米, 白米	老薑, 雞腿, 杏鮑菇-炒	黑木耳, 紅蘿蔔, 小黃瓜, 花生-炒		青菜, 小魚F								
6/24	三	金瓜炒米粉	滷雞腿	/	產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4.3	2.6	1.1	2.5	1	0	681
簡餐日		南瓜, 雞肉, 米粉	雞腿-油			竹筍, 黑木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋E, 豆腐S								
6/25	四	麥片飯	滷肉燥	毛豆炒豆干	產銷蔬菜	紫菜豆腐湯	優酪乳	4	2.6	1	2.3	0	0	589
		麥片, 白米	豬肉, 洋蔥-油	毛豆, 豆干S		紫菜, 豆腐S								
6/26	五	薑黃飯	繽紛蔬菜咖哩	洋蔥炒蛋	產銷蔬菜	綠豆甜湯	/	6	1	1.4	1.8	0	0	596
蔬食日		白米, 薑黃	玉米筍, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉S-煮	洋蔥, 雞蛋E-炒		綠豆								
6/29	一	薏仁飯	照燒雞丁	紅蘿蔔蒸蛋	產銷蔬菜	白蘿蔔貢丸湯	/	4.3	2.8	1.4	1.3	0	0	589
		薏仁, 白米	洋蔥, 雞肉-炒	紅蘿蔔, 雞蛋E-蒸		白蘿蔔, 貢丸								

- 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：

學務主任：

校長：

午餐蔡宜家

教師兼蘇國瑞
學務主任

校長蔡麗華