

新北市新莊區國泰國小
115 年 8~9 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 類	豆魚肉蛋 類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
8/31	一	燕麥飯	三杯雞	絲瓜燴貢丸	產銷蔬菜	番茄蛋花湯		4	2.5	1.8	2.1	0	0	592
		燕麥, 白米	雞肉, 老薑, 杏鮑菇	貢丸, 絲瓜		番茄, 雞蛋E								
9/1	二	糙米飯	糖醋高麗菜肉片	滷豆干	有機蔬菜	小魚味噌湯	鮮乳M	4	2.3	1.2	1.3	0	1	679
		糙米, 白米	豬肉, 高麗菜	豆干S, 絞肉		小魚F, 味噌S								
9/2	三	夏威夷炒飯	滷雞腿		產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4	2.8	1.2	2.5	1	0	678
		白米, 鳳梨, 豬肉, 三色豆	CAS雞腿			肉絲, 紅蘿蔔, 木耳								
9/3	四	薏仁飯	筍絲豬腳	玉米炒蛋	產銷蔬菜	綠豆薏仁甜湯	優酪乳M	6	3	1	2.5	0	0.7	870
		薏仁, 白米	豬腳, 筍絲	玉米粒, 雞蛋E		綠豆, 薏仁								
9/4	五	白米飯	宮保雞丁	涼拌豆皮	產銷蔬菜	香菇雞湯		4	2.4	1.2	2.6	0	0	593
		白米	雞肉, 花生N	香菜, 紅蘿蔔, 豆皮S		棒腿, 香菇								
9/7	一	燕麥飯	薑汁燒肉	玉米蒸蛋	產銷蔬菜	番茄冬粉湯		4.4	2	1.2	1	0	0	519
		燕麥, 白米	老薑, 肉片, 杏鮑菇	玉米, 雞蛋E		番茄, 冬粉								
9/8	二	糙米飯	清蒸魚片	梅干豆干	有機蔬菜	冬瓜秀珍菇湯	黃豆漿S	4	4	1.2	1.5	0	0	660
		糙米, 白米	虱目魚F	梅干, 絞肉, 豆干S		秀珍菇, 大骨, 冬瓜								
9/9	三	番茄雞肉義大利麵	☆蒜香排骨		產銷蔬菜	黃金玉米濃湯	水果	4.5	2.6	1	3.5	1	0	737
簡餐日		雞胸肉, 蒜泥, 番茄, 義大利麵	CAS排骨			雞蛋E, 馬鈴薯, 玉米								
9/10	四	薏仁飯	豆腐乳燒雞	韓式雙芽	產銷蔬菜	肉骨茶湯	優酪乳M	4	2.6	1.6	2	0	0.7	697
		薏仁, 白米	雞肉, 洋蔥, 豆腐乳S	海帶芽, 黃豆芽S		軟排, 杏鮑菇								
9/11	五	白米飯	咖哩雞肉	豆薯炒蛋	產銷蔬菜	仙草奶凍		6	3	1.5	2.3	0	0	767
		白米	雞肉, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	豆薯, 雞蛋E		仙草, 鮮奶								
9/14	一	燕麥飯	瓜仔肉	紅燒冬瓜	產銷蔬菜	金針湯		4	1.8	1.8	2	0	0	537
		燕麥, 白米	豬肉, 醬瓜	香菇, 冬瓜		金針花, 肉絲								
9/15	二	糙米飯	梅干扣肉	炒三絲	有機蔬菜	南瓜馬鈴薯濃湯	鮮乳M	4.3	2	1.4	2.3	0	1	728
		糙米, 白米	梅干菜, 豬肉	胡蘿蔔, 海帶絲, 豆干絲S		南瓜, 馬鈴薯, 玉米								
9/16	三	什錦炒麵	滷雞腿		產銷蔬菜	竹筍排骨湯	水果	4	2.6	1.3	2.5	1	0	666
簡餐日		紅蘿蔔, 高麗菜, 肉絲, 麵粉G	八角, 雞腿			竹筍, 軟排								
9/17	四	薏仁飯	蒲燒鯛魚	螞蟻上樹	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯	優酪乳M	4.5	2.4	1.1	1.5	0	0.7	682
		薏仁, 白米	蒲燒鯛魚片F	絞肉, 冬粉, 紅蘿蔔		紫菜, 雞蛋E								
9/18	五	白米飯	糖醋排骨	五香麵腸黃豆	產銷蔬菜	蒜頭雞湯		4.5	2.6	1.1	2.1	0	0	617
		白米	甜椒, 軟排, 洋蔥	麵腸G, 黃豆S		蒜頭, 雞腿肉								
9/21	一	燕麥飯	玉米肉燥	日式醬燒杏鮑菇	產銷蔬菜	白蘿蔔湯		4.3	1	1.6	2.1	0	0	498
		燕麥, 白米	玉米粒, 豬絞肉	白芝麻N, 杏鮑菇		白蘿蔔, 大骨								
9/22	二	糙米飯	左宗棠雞	滷海帶結	有機蔬菜	酸菜肉片湯	黑豆漿S	4	3.5	1.5	2.3	0	0	667
		糙米, 白米	甜椒, 雞腿肉, 高麗菜	海帶結, 絞肉		大頭菜, 大骨								
9/23	三	炒米粉	☆香酥雞排		產銷蔬菜	南瓜排骨湯	水果	4	2.6	1	3.5	1	0	703
簡餐日		高麗菜, 米粉, 豬肉	CAS雞排			南瓜, 軟排								
9/24	四	薏仁飯	清蒸魚片	毛豆炒豆干	產銷蔬菜	胡瓜湯	優酪乳M	4	3	1.1	1.3	0	0.7	682
		薏仁, 白米	鯛魚F	毛豆S, 豆干S		胡瓜, 雞骨								
9/29	二	糙米飯	番茄燒雞	胡麻花椰菜	有機蔬菜	海帶芽味噌湯S	鮮乳M	4	2.5	1.8	2.3	0	1	753
		糙米, 白米	雞肉, 番茄, 花椰菜	花椰菜, 胡麻醬N		海帶芽, 味噌S, 豆腐S								
9/30	三	玉米雞茸粥	滷蛋	奶皇包	產銷蔬菜		水果	4	1.5	0.9	1	1	0	508
簡餐日		紅蘿蔔, 玉米, 絞肉, 白米	CAS雞蛋E, 絞肉	奶皇包G										

- 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：

午餐秘書 蔡宜家

學務主任：

教師兼學務主任 蘇國瑞

校長：

校長 蔡麗華