

新北市新莊區國泰國小
115 年10月 份 午 餐 食 譜 (筆)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
10/1	四	麥片飯	滷肉燥	玉米蒸蛋	產銷蔬菜	枸杞紅棗雞湯	優酪乳	4	2.5	1	1.8	0	0.7	666
		麥片, 白米	絞肉, 紅蔥頭, 洋葱	玉米, 雞蛋E		枸杞, 紅棗, 雞肉, 鴻喜菇								
10/2	五	白米飯	咖哩雞	涼拌豆皮	產銷蔬菜	檸檬愛玉		6.5	2	1.1	2.6	0	0	731
		白米	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉	豆皮S, 紅蘿蔔, 香菜		愛玉, 檸檬汁								
10/5	一	紫米飯	三杯雞	螞蟻上樹	產銷蔬菜	白蘿蔔貢丸湯		4.3	2.8	1.3	2.3	0	0	632
		紫米, 白米	雞肉, 紅蘿蔔, 杏鮑菇	冬粉, 紅蘿蔔, 絞肉		白蘿蔔, CAS貢丸								
10/6	二	糙米飯	紅燒番茄燉豬肉	醬燒豆皮	有機蔬菜	玉米排骨湯	黃豆漿S	4.1	3.5	1.1	1.6	0	0	633
		糙米, 白米	豬肉, 番茄	豆皮S, 黑芝麻		玉米, 軟排								
10/7	三	蔬菜拉麵	香酥排骨	紅豆包	產銷蔬菜		水果	5	2.3	1	3.5	1	0	749
簡餐日		高麗菜, 玉米, 黑木耳, 紅蘿蔔	CAS排骨	紅豆包										
10/8	四	麥片飯	紅燒豬腳	滷海帶結	產銷蔬菜	金針湯	優酪乳M	4	2.3	1.4	2	0	0.7	670
		麥片, 白米	白蘿蔔, 豬腳	海帶結, 紅蘿蔔		金針花, 肉絲								
10/12	一	紫米飯	蒲燒鯛魚	金沙杏鮑菇	產銷蔬菜	香菇雞湯		4	2	1.3	2.3	0	0	553
		紫米, 白米	蒲燒鯛魚F	鹹蛋黃E, 杏鮑菇		雞腿肉, 香菇								
10/13	二	糙米飯	沙茶肉片	菜脯炒蛋	有機蔬菜	海帶芽味噌湯	鮮奶M	4	2.6	1.2	1.8	0	1	724
		糙米, 白米	豬肉片, 洋葱	菜脯, 雞蛋E		海帶芽, 味噌S								
10/14	三	白醬義大利麵	☆香酥雞排		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4.3	2.3	1.1	3.5	1	0	704
簡餐日		雞肉, 花椰菜, 義大利麵G	CAS雞排			絞肉, 玉米, 雞蛋E								
10/15	四	麥片飯	醬燒肉片	綜合滷味	產銷蔬菜	番茄豆芽湯	優酪乳M	4	2.6	1.6	1.3	0	0.7	665
		麥片, 白米	腐皮, 豬肉	海帶, 豆干S, 白蘿蔔		番茄, 豆芽								
10/16	五	白米飯	咖哩滑蛋魚片	炒三絲	產銷蔬菜	榨菜肉絲湯		4	2	1.4	2.1	0	0	546
		白米	鮮魚片, 洋葱, 雞蛋E, 椰奶	紅蘿蔔, 海帶絲, 豆干絲S		榨菜, 肉絲								
10/19	一	紫米飯	京醬肉絲	白菜滷	產銷蔬菜	冬瓜薏仁湯		4	3.1	1.7	2.1	0	0	632
		紫米, 白米	甜麵醬S, 肉絲, 胡瓜	白菜, 紅蘿蔔, 豆皮S		冬瓜, 薏仁								
10/20	二	糙米飯	三杯杏福豬	胡麻花椰菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	黑豆漿S	4	2.8	1.8	2.1	0	0	614
		糙米, 白米	杏鮑菇, 豬肉	花椰菜, 芝麻醬N		紫菜, 雞蛋E								
10/21	三	茄汁紅藜炒飯	☆檸檬雞柳條		產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4	1.6	1.1	3.5	1	0	633
簡餐日		肉絲, 紅藜, 番茄, 玉米	檸檬雞柳條			紅蘿蔔, 木耳, 雞蛋E								
10/22	四	麥片飯	瓜仔雞	芹菜豆皮炒蛋	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	優酪乳M	4	2.6	1.1	2.3	0	0.7	698
		麥片, 白米	醬瓜, 雞肉	芹菜, 豆皮S, 雞蛋E		味噌, 板豆腐S								
10/23	五	白米飯	玉米雞片	番茄炒蛋	產銷蔬菜	珍珠鮮奶		6.5	2.5	1.4	1.8	0	0.5	815
		白米	玉米, 雞肉, 南瓜	番茄, 雞蛋E		珍珠, 鮮奶M								
10/26	一	紫米飯	清蒸魚片	紅燒豆腐	產銷蔬菜	番茄蛋花湯		4	2.6	0.9	1.6	0	0	555
		紫米, 白米	鮮魚片F, 豆腐S	豆腐S, 九層塔		牛番茄, 雞蛋E								
10/27	二	糙米飯	韓式烤肉片	絲瓜粉絲	有機蔬菜	酸菜肉片湯	鮮奶M	4.1	1.8	1.5	1.8	0	1	679
		糙米, 白米	豬肉, 海苔絲, 白芝麻	絲瓜, 冬粉		酸菜, 肉片								
10/28	三	什錦炒河粉	滷蛋		產銷蔬菜	南瓜排骨湯	水果	4.3	2.8	1	2.5	1	0	693
簡餐日		韭菜, 紅蘿蔔, 豬肉, 河粉	雞蛋E, 豬肉			南瓜, 軟排								
10/29	四	麥片飯	筍乾滷肉	和風蒸蛋	產銷蔬菜	白蘿蔔湯	優酪乳M	4	2	1.2	0.8	0	0.7	589
		麥片, 白米	筍乾, 豬肉	柴魚片F, 雞蛋E		白蘿蔔, 雞骨								
10/30	五	白米飯	咖哩豬肉	香菇高麗菜炒蛋	產銷蔬菜	芹香魚丸湯		4.5	2.3	1.2	2.5	0	0	615
		白米	馬鈴薯, 紅蘿蔔, 豬肉	白菜, 紅蘿蔔, 豆皮S		芹菜, 魚丸F								

- 所有菜餚均不使用味精。
- 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。

※本校未使用輻射食品；特選得意的一天日本玄米油及歐美品牌酪梨油，絕無問題油品，請安心食用。

承辦人：

午餐 蔡宜家

學務主任：

教師兼 學務主任 蘇國瑞

校長：

校長 蔡麗華