新北市新莊區國泰國小

115 年11月 份 午 餐 食 譜 （葷）

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧類	豆蛋魚肉類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
11/2	一	紫米飯	竹筍炒肉絲	什錦炒豆干	產銷蔬菜	絲瓜冬粉湯		4.1	0.8	1.2	2.1	0	0	461
		紫米、白米	竹筍，肉絲-炒	毛豆、豆干、蘿蔔乾、雪白菇-炒		絲瓜，冬粉								
11/3	二	糙米飯	梅干扣肉	起司蒸蛋	有機蔬菜	青菜蛋花湯	牛乳M	4	2.3	0.7	2.5	0	1	721
		糙米、白米	梅干、豬肉-滷	雞蛋E、起司絲-蒸		菠菜，E雞蛋								
11/4	三	什錦粄條	香烤雞腿排	鮮肉燒賣	產銷蔬菜		水果	4.4	2.6	1	2.7	1	0	695
簡餐日		高麗菜，肉絲，G粄條	雞腿排-烤	CAS鮮肉燒賣-蒸										
11/5	四	燕麥飯	京醬豬肉	五香麵腸黃豆	產銷蔬菜	大黃瓜丸子湯	優酪乳	4	1.6	1.1	2.1	0	0.7	616
		燕麥片G、白米	豬肉、豆薯、胡瓜、紅麴醬G-炒	麵腸G，黃豆-炒		大黃瓜，素丸子								
11/6	五	白米飯	咖哩雞	三杯豆皮	產銷蔬菜	紅棗枸杞銀耳甜湯		6	2.1	1.6	1.8	0	0	681
		白米	雞肉，馬鈴薯，紅蘿蔔-煮	豆皮S，洋蔥-炒		紅棗，枸杞，銀耳								
11/9	一	紫米飯	打拋豬	滷白菜	產銷蔬菜	什錦冬粉湯		4.1	1.4	1.1	1.6	0	0	479
		紫米、白米	洋蔥，豬肉-炒	大白菜、紅蘿蔔、黑木耳、E雞蛋-滷		香菇，時蔬，冬粉								
11/10	二	糙米飯	黑胡椒肉片	雲耳鮮瓜	有機蔬菜	福菜筍片湯	黃豆漿	4	2.6	1.2	2.1	0	0	585
		糙米、白米	洋蔥，豬肉-炒	大黃瓜，木耳-燴		福菜，竹筍								
11/11	三	日式炒烏龍	☆香酥雞塊		產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4	2.1	1	3.5	1	0	667
簡餐日		雞肉，高麗菜，豆芽，麵條G	CAS雞塊-炸			雞蛋E，木耳，紅蘿蔔								
11/12	四	燕麥飯	雙蔬蔥油雞	炒菜豆	產銷蔬菜	玉米清湯	優酪乳	4.3	2	1.3	2.3	0	0.7	680
		燕麥片G、白米	雞肉，高麗菜，玉米筍-蒸	菜豆，紅蘿蔔-炒		玉米								
11/13	五	白米飯	肉骨茶雞丁	玉米炒蛋	產銷蔬菜	香菇雞湯		4	2.5	1	2.5	0	0	591
		白米	肉骨茶包，雞肉，杏鮑菇-炒	玉米，雞蛋E-炒		香菇，雞肉								
11/16	一	紫米飯	中式黃燜雞	海帶芽豆包	產銷蔬菜	味噌蔬菜湯		4	2.8	1.6	2.3	0	0	618
		紫米、白米	雞肉，馬鈴薯，彩椒，香菇-燜	海帶芽，豆包S-炒		高麗菜，味噌								
11/17	二	糙米飯	當歸豬腳	冰糖滷味	有機蔬菜	南瓜排骨湯	牛乳M	4.3	2.3	1	2.3	0	1	740
		糙米、白米	豬腳，白蘿蔔-煮	海帶，豆干G-滷		南瓜，軟排								
11/18	三	青醬義大利麵	☆香酥豬排		產銷蔬菜	玉米濃湯	水果	4	3.3	1.3	3.5	1	0	762
簡餐日		雞肉，花椰菜，義大利麵G	CAS豬排-炸			玉米，馬鈴薯，雞蛋E								
11/19	四	燕麥飯	泰式檸檬魚片	綠絲燴金菇	產銷蔬菜	番茄蘿蔔湯	優酪乳	4	2	1.3	1.3	0	0.7	614
		燕麥片G、白米	鮮魚片F，檸檬汁-蒸	小黃瓜，金針菇-炒		白蘿蔔，番茄								
11/20	五	白米飯	咖哩豬	鐵板雙蔬	產銷蔬菜	地瓜甜湯		6	2	1	2.1	0	0	673
		白米	豬肉，馬鈴薯，紅蘿蔔-煮	豆芽菜，高麗菜-炒		地瓜，地瓜圓								
11/23	一	紫米飯	蒲燒鯛魚	茄汁冬粉	產銷蔬菜	金針湯		5	2.3	0.9	2.1	0	0	624
		紫米、白米	蒲燒鯛魚F－蒸	番茄，冬粉，豬肉-炒		金針花，雞骨								
11/24	二	糙米飯	豬肉壽喜燒	紅蘿蔔蒸蛋	有機蔬菜	蒲瓜湯	黑豆漿	5	3	1.3	1.3	0	0	649
		糙米、白米	洋蔥，豬肉，白芝麻-煮	紅蘿蔔，雞蛋E－蒸		蒲瓜，雞骨								
11/25	三	虱目魚粥	滷蛋	芝麻包	產銷蔬菜		水果	4	2	1.1	1.7	1	0	581
簡餐日		虱目魚，玉米，高麗菜，白米	雞蛋E-滷	奇美芝麻包－蒸										
11/26	四	燕麥飯	三杯雞	蒜香椰菜	產銷蔬菜	豆腐味噌湯	優酪乳	4	2	0.9	3.1	0	0.7	686
		燕麥片G、白米	老薑、雞腿、杏鮑菇、九層塔-炒	花椰菜-炒		豆腐S，高麗菜，味噌								
11/27	五	白米飯	玉米肉燥	香菇高麗菜炒蛋	產銷蔬菜	杏鮑菇湯		4.3	2	1.4	2.3	0	0	576
		白米	雞絞肉，玉米－炒	香菇，高麗菜，雞蛋E-炒		杏鮑菇								
11/30	一	紫米飯	蒜泥白肉	醬香毛豆干丁	產銷蔬菜	山藥雞湯		4.3	2.8	1	2.1	0	0	629
		紫米、白米	蒜泥，豬肉－炒	毛豆，豆干丁-炒		山藥，雞肉								

1.所有菜餚均不使用味精。
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
8.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