新北市新莊區國泰國小

115 年 12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
12/1	二	糙米飯	梅干扣肉	炒金針菇	有機蔬菜	番茄蛋花湯	牛乳M	4	1.8	1.5	2	0	1	681
		糙米，白米	梅干菜，豬肉	金針菇，紅蘿蔔		番茄，雞蛋E								
12/2	三	什錦炒河粉	☆香酥虱目魚排		產銷蔬菜	南瓜排骨湯	水果	4.5	2.3	0.9	3.5	1	0	713
		河粉，豬肉，蔬菜，紅蘿蔔	虱目魚排F			南瓜，軟排								
12/3	四	紫米飯	青醬雞肉	豆薯炒蛋	產銷蔬菜	菇菇味噌湯S	優酪乳M	4	3	0.9	2.1	0	0.7	714
		紫米，白米	彩椒，雞肉	豆薯，雞蛋E		鴻喜菇，味噌S								
12/4	五	白米飯	菲律賓咖哩雞	炒豆芽菜	產銷蔬菜	青菜豆腐湯		4.5	1.8	1.7	1.7	0	0	555
		白米	雞肉，紅蘿蔔，馬鈴薯	紅蘿蔔，豆芽菜		小白菜，豆腐S								
12/7	一	燕麥飯	魯肉燥	玉米炒蛋	產銷蔬菜	蘑菇濃湯		4.5	3	0.9	2.5	0	0	659
		燕麥，白米	洋蔥，豬肉	玉米，雞蛋E		蘑菇，馬鈴薯，牛奶M								
12/8	二	糙米飯	豆腐蒸魚片	筍乾燒豆輪	有機蔬菜	香菇雞湯	黃豆漿S	4	3.3	1.1	1.3	0	0	598
		糙米，白米	鱈魚F，豆腐S	筍乾，豆輪S		棒腿，香菇								
12/9	三	炒米粉	滷蛋		產銷蔬菜	蘿蔔貢丸湯	水果	4	1.8	1.2	1.5	1	0	560
簡餐日		高麗菜，米粉，豬肉，紅蘿蔔	雞蛋E，豬肉			白蘿蔔，CAS貢丸								
12/10	四	紫米飯	三杯雞	麻婆豆腐	產銷蔬菜	蔬菜鮮菇湯	優酪乳M	4	2.3	1.1	2.1	0	0.7	667
		紫米，白米	雞肉，杏鮑菇，九層塔	豆瓣醬S，豆腐S		香菇，高麗菜								
12/11	五	白米飯	糖醋排骨	螞蟻上樹	產銷蔬菜	金針湯		5	1.8	1.2	2.3	0	0	604
		白米	甜椒，軟排，洋蔥	冬粉，紅蘿蔔，豬肉		金針花								
12/14	一	燕麥飯	玉米肉燥	香椿豆腐	產銷蔬菜	山藥排骨湯		4.3	2.1	0.7	2.3	0	0	566
		燕麥，白米	玉米，豬肉	香椿，板豆腐S		山藥，軟排								
12/15	二	糙米飯	照燒雞丁	五香麵腸黃豆	有機蔬菜	胡瓜湯	牛乳M	4	2.5	1.1	2.3	0	1	736
		糙米，白米	雞肉，洋蔥	麵腸，黃豆S		胡瓜，雞骨								
12/16	三	什錦炒麵	蒲燒鯛魚		產銷蔬菜	酸辣湯	水果	4	1.6	1.2	2.5	1	0	590
簡餐日		紅蘿蔔，高麗菜，肉絲，麵條G	蒲燒鯛魚片F			肉絲，紅蘿蔔，木耳，雞蛋E								
12/17	四	紫米飯	蔥油雞	香菜豆皮	產銷蔬菜	大頭菜清湯	優酪乳M	4	2.5	1.5	2	0	0.7	687
		紫米，白米	雞肉，紅蘿蔔	香菜，豆皮S		大頭菜								
12/18	五	白米飯	鮪魚炒蛋	滷豆干	產銷蔬菜	四神湯		4.3	2.6	0.7	1.5	0	0	567
		白米	鮪魚F，雞蛋E	紅蘿蔔，豆干S		豬肉，薏仁								
12/21	一	燕麥飯	鵪鶉蛋滷肉	炒菜豆	產銷蔬菜	麻油雞湯		4	2.5	1.1	2.1	0	0	575
		燕麥，白米	鵪鶉蛋E，豬肉	菜豆，紅蘿蔔		老薑，雞腿肉								
12/22	二	糙米飯	客家小炒	日式醬燒杏鮑菇	有機蔬菜	紅豆湯圓甜湯	黑豆漿S	6	2	1.5	2.1	0	0	685
冬至		糙米，白米	豆干S，豬肉	白芝麻N，杏鮑菇		紅豆，湯圓								
12/23	三	白醬義大利麵	☆香酥蝦排		產銷蔬菜	黃金玉米濃湯	水果	4.6	1.8	1	3.5	1	0	686
簡餐日		雞胸肉，椰花椰，義大利麵G	蝦排F			雞蛋E，馬鈴薯，玉米								
12/24	四	紫米飯	義式香料烤雞	起司蒸蛋	產銷蔬菜	金針肉絲湯	優酪乳M	4	1.8	1	1	0	0.7	579
		紫米，白米	雞肉，櫛瓜	起司，雞蛋E		金針花，豬肉								
12/28	一	燕麥飯	左宗棠魚	炒香菇	產銷蔬菜	豆腐味噌湯		4	1.3	1.2	2.1	0	1	642
		燕麥，白米	彩椒，鯛魚F	香菇，洋蔥，紅蘿蔔		豆腐S，味噌								
12/29	二	糙米飯	薑黃花椰雞	番茄炒蛋	有機蔬菜	白蘿蔔湯	牛乳M	4	2.5	1.7	2.3	0	1	751
		糙米，白米	牛乳M，雞肉，彩椒，花椰菜	番茄，雞蛋E		白蘿蔔，大骨								
12/30	三	櫻花蝦炒飯	鮮肉燒賣		產銷蔬菜	芹香花枝丸湯	水果	4.1	1.2	1	2.1	1	0	545
簡餐日		白米，櫻花蝦F，玉米粒，蔬菜	CAS燒賣			芹菜，花枝丸F								
12/31	四	紫米飯	咖哩豬	胡麻花椰菜	產銷蔬菜	枸杞紅棗雞湯	優酪乳M	4.5	1.5	1.1	1.6	0	0.7	620
		紫米，白米	雞肉，馬鈴薯，紅蘿蔔	花椰菜，胡麻醬N		枸杞，紅棗，雞腿肉								

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：　　學務主任：　　校長：

午餐秘書 蔡宜家　　教師兼學務主任 蘇國瑞　　校長 蔡麗華