新北市淡水區淡水國小
114年10月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	熱量(大卡)
10/1	週三	咖哩炒麵 麵.洋蔥.綠豆芽.木耳.紅蘿蔔.蔥	家常油腐 油豆腐.川耳.紅椒-煮	毛豆菇菇炒蛋 雞蛋.杏鮑菇.毛豆-炒	鮮燴絲瓜 絲瓜.木耳.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.薑	水果	3.0	1.8	2.1	2.3	1.0	561.0
10/2	週四	大麥仁飯 白米.大麥仁	楓糖三杯雞 雞丁.洋芋.九層塔.楓糖-炒	珍珠丸 珍珠丸*1-蒸	芹香蘿蔔 白蘿蔔.紅蘿蔔.芹菜-煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐.蕃茄.洋蔥.龍骨		4.1	2.2	1.4	2.1	0.0	581.5
10/3	週五	白飯 白米	麵輪滷肉 豬肉角.麵輪-滷	豆瓣粉絲 冬粉.豬絞肉.高麗菜.紅蘿蔔-炒	木耳黃芽 黃豆芽.木耳-煮	產銷履歷蔬菜	筍片雞湯 筍子.骨腿丁	水果	4.1	2.2	1.5	2.3	1.0	653.0
10/6	週一	**中秋節連假 放假一天**												
10/7	週二	紅藜麥飯 白米.紅藜麥	蠔油肉片 豬肉片.洋蔥.蔥-煮	針菇豆腐煲 板豆腐.豬絞肉.菇.洋蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜.木耳-煮	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜.龍骨		3.4	2.6	1.8	2.2	0.0	577.0
10/8	週三	義大利麵 義大利麵	香酥魚塊 虱目魚塊*2-炸	奶香南瓜肉醬 豬絞肉.馬鈴薯.南瓜.紅蘿蔔-煮	脆炒豆芽 綠豆芽.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒.雞蛋	水果	3.4	1.8	1.4	2.4	1.0	576.0
10/9	週四	胚芽飯 白米.胚芽米	油蔥肉燥 豬絞肉.干丁.紅蔥頭-煮	紅蘿蔔蒸蛋 雞蛋.紅蘿蔔-蒸	蒜香四季豆 四季豆.豬肉絲.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	麥仁冬瓜湯 冬瓜.大麥仁.龍骨		3.4	2.9	1.4	2.2	0.0	589.5
10/10	週五	**雙十節連假 放假一天**												
10/13	週一	芝麻飯 白米.黑芝麻	馬鈴薯燉肉 豬肉角.馬鈴薯.紅蘿蔔-煮	豆豉炒豆干 干片.豬絞肉.紅椒.豆豉-炒	薑燒海根 海帶根.紅蘿蔔.薑-煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔.龍骨		3.8	3.2	1.5	2.2	0.0	642.5
10/14	週二	紫米飯 白米.糙米.紫米	香酥雞排 無骨雞排1-炸	柴魚關東煮 白蘿蔔.油豆腐.黑輪-煮	雙色黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.白芝麻-煮	有機蔬菜	大滷湯 板豆腐.木耳.菇.紅蘿蔔.龍骨		3.8	2.1	1.4	2.4	0.0	566.5
10/15	週三	蔥花素火腿炒飯 白米.素火腿.洋蔥.紅蘿蔔.蔥	蒜香黑干 大溪黑干.蒜.紅蘿蔔-煮	黑椒菇菇炒蛋 雞蛋.菇.洋蔥-炒	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.麵筋-煮	產銷履歷蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽.洋蔥.味噌	水果	3.0	2.1	2.0	2.3	1.0	581.0
10/16	週四	白飯 白米	京醬肉柳 豬肉柳.洋蔥.蔥-煮	玉米醬豆腐 板豆腐.豬絞肉.玉米粒.紅蘿蔔-煮	梅乾菜筍茸 梅干菜.筍茸.肉絲-煮	產銷履歷蔬菜	芹香蔬菜湯 高麗菜.芹菜.洋蔥.龍骨		3.7	2.9	1.6	2.2	0.0	615.5
10/17	週五	燕麥飯 白米.燕麥	塔香蕃茄燜雞 雞丁.蕃茄.洋蔥.九層塔-煮	肉末炒冬粉 冬粉.豬絞肉.紅蘿蔔.洋蔥-炒	木耳冬瓜 冬瓜.木耳.薑-煮	產銷履歷蔬菜	玉米洋芋湯 馬鈴薯.玉米.龍骨	水果	4.1	2.2	1.7	2.3	1.0	658.0
10/20	週一	小米飯 白米.小米	麻醬肉片 豬肉片.洋蔥.彩椒.芝麻醬-煮	川耳燴豆腐 板豆腐.豬絞肉.川耳.蔥-煮	紅仁高麗 高麗菜.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 肉羹.大白菜.紅蘿蔔.木耳	豆奶	3.4	2.9	1.5	2.3	0.0	596.5
10/21	週二	糙米飯 白米.糙米	白醬燉雞 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.毛豆.奶粉-煮	海帶三絲 白干絲.海帶絲.芹菜-煮	蛋酥扁蒲 扁蒲.雞蛋.紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉.冬菜.龍骨		3.8	2.5	1.7	2.3	0.0	599.5
10/22	週三	白飯 白米	花椒酸菜魚 魚丁.凍豆腐.豆管.酸菜-煮	蔥香木耳炒蛋 雞蛋.木耳.蔥-炒	韭香芽菜 綠豆芽.韭菜.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜.骨腿丁	水果	3.5	2.7	1.8	2.2	1.0	651.5
10/23	週四	白乾麵 白油麵	十三香雞翅 雞翅*1-滷	香菇肉燥麵醬 豬絞肉.干丁.菇.蔥-煮	田園花椰 青花菜.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄黃芽湯 黃豆芽.蕃茄.龍骨		3.0	2.4	1.6	2.2	0.0	529.0
10/24	週五	**光復節連假 放假一天**												
10/27	週一	麥片飯 白米.麥片	紅燒肉 豬肉角.白蘿蔔.紅蘿蔔.蔥-煮	海山醬甜不辣 玉米粒.甜不辣條-煮	豆皮白菜 大白菜.年糕片.豆皮.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜.龍骨		5.0	2.0	2.0	2.1	0.0	644.5
10/28	週二	胚芽飯 白米.胚芽米	照燒雞腿 雞腿*1-滷	咖哩豆腐煲 板豆腐.洋芋.紅蘿蔔.洋蔥-煮	蒟蒻扁蒲 扁蒲.蒟蒻.木耳-煮	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽.雞蛋.洋蔥		3.5	2.3	1.4	2.2	0.0	551.5
10/29	週三	燕麥飯 白米.燕麥	蔭冬瓜肉燥 豬絞肉.豆薯.洋蔥-煮	花生小魚炒豆干 豆干.小魚乾.花生.蔥-炒	蔥香黃芽 黃豆芽.蔥.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	玉米白蘿湯 玉米.白蘿蔔.龍骨	水果	3.5	3.0	1.4	2.3	1.0	668.5
10/30	週四	白飯 白米	泰式檸檬雞 雞丁.洋蔥.彩椒.香菜-煮	古早味蒸蛋 雞蛋.油蔥酥-蒸	香菇高麗 高麗菜.菇-煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐.洋蔥.味噌		3.5	2.9	1.5	2.1	0.0	594.5
10/31	週五	紅藜麥飯 白米.紅藜麥	壽喜燒肉片 豬肉片.菇.洋蔥.蔥-煮	鮮蔬粉絲 冬粉.高麗菜.木耳.紅蘿蔔-炒	魚丸蘿蔔 白蘿蔔.紅蘿蔔.魚丸-煮	產銷履歷蔬菜	菇香白菜湯 大白菜.菇.洋蔥.龍骨	水果	4.0	1.7	1.9	2.3	1.0	618.5
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)							1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	670
							4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	770

備註:1.菜單中板豆腐、油豆腐、 黑豆干、五香豆干、豆包、素雞、豆腸、玉米、豆瓣醬均為非基因改造黃豆。

2.菜單中所供應的魚類皆可能含有魚刺，請小心食用。

3.菜單中皆未使用輻射污染食品。

4.菜單中可能會含有11種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硝酸鹽類等)。

菜單中所使用的絞肉、肉絲、肉片、肉角、肉柳、龍骨、豬排，皆採用CAS標章認證產品，產地皆來自台灣。

主菜種類(次/月)				主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)	其他分析(次/月)	
豆類及	魚肉及	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品	油炸品	甜湯

其製品	海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食物	調理食品	魚肉類	其他	油炸品	甜湯
2次	2次	9次	7次	18次	2次	1次	1次	2次	0次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司