

新北市淡水區新市國小
113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)	油類及坚果種子類(份)	水果(份)	熱量(大卡)
10/1	二	糙米飯 白米、糙米	蠔油燜雞 雞丁、洋蔥、彩椒、蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔-炒	鮮菇炒扁蒲 扁蒲、菇-煮	有機蔬菜	大滷湯 板豆腐、紅蘿蔔、菇、木耳、龍骨		3.9	2.4	1.7	2.2	0.0	594.5
10/2	三	什錦炒烏龍 烏龍麵、高麗菜、紅蘿蔔、木耳、油豆皮、蔥	芝香蜜汁豆干 四分干、彩椒、白芝麻-煮	金茸炒蛋 雞蛋、金針菇、洋蔥-炒	彩繪黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽-煮	產銷履歷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜、洋蔥、玉米粒	水果	3.3	2.2	2.0	2.4	1.0	614.0
10/3	四	白飯 白米	泰式打拋豬 絞肉、蕃茄、洋蔥、九層塔-煮	香菇燴豆腐 板豆腐、香菇、三色豆-煮	什錦花椰 花椰菜、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、龍骨		3.5	2.5	2.0	2.3	0.0	586.0
10/4	五	燕麥飯 白米、燕麥	義式雞翅 雞翅*1、義式香料-油	芹香干絲 肉絲、海帶絲、白干絲、芹菜-煮	洋芋燉南瓜 洋蔥、馬鈴薯、南瓜-煮	產銷履歷蔬菜	柴魚油腐湯 油豆腐、洋蔥、柴魚	水果	4.0	2.3	1.1	2.2	1.0	639.0
10/7	一	小米飯 白米、小米	魚香肉片 肉片、洋蔥、木耳、紅蘿蔔、蔥-煮	鮮蔬油腐 油豆腐、四季豆、玉米筍-煮	雙色蘿蔔 紅蘿蔔、白蘿蔔、薑-煮	產銷履歷蔬菜	味噌珍菇湯 菇、洋蔥、味噌		3.4	2.6	1.8	2.2	0.0	577.0
10/8	二	白乾麵 白油麵	香菇瓜仔雞 雞丁、菇、麻油瓜-煮	台式炸醬 絞肉、干丁、洋蔥、紅蘿蔔、菇-煮	豆皮高麗 高麗菜、角螺、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯、龍骨		3.0	2.7	1.6	2.4	0.0	560.5
10/9	三	胚芽飯 白米、胚芽米	檸檬魚 魚丁、板豆腐、洋蔥、彩椒、香菜-煮	洋蔥炒蛋 雞蛋、洋蔥、紅蘿蔔-炒	木耳黃瓜 大黃瓜、木耳-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲筍片湯 筍片、薑絲、龍骨	水果	3.4	2.6	2.1	2.1	1.0	640.0
10/10	四	雙十節假期 不供餐												
10/11	五	白飯 白米	洋蔥味噌燒肉 肉角、洋蔥、白芝麻-煮	關東煮 白蘿蔔、筍絲、甜不辣條、魷魚羹-煮	鐵板豆芽 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔、黑胡椒-煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨	水果	3.8	1.9	2.1	2.4	1.0	629.0
10/14	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	回鍋肉 肉片、高麗菜、洋蔥、蔥-炒	麵輪燒海結 海帶結、麵輪、紅蘿蔔-油	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔、香菜、龍骨		3.4	2.1	2.2	2.1	0.0	545.0
10/15	二	五穀飯 白米、五穀米	奶香燉肉 肉角、馬鈴薯、毛豆仁、洋蔥、切粉-煮	酸菜黑干 大溪黑干、酸菜、紅椒-煮	蒜香四季豆 四季豆、紅蘿蔔、乾香菇、蒜-炒	有機蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、洋蔥		3.6	3.2	1.4	2.3	0.0	630.5
10/16	三	野菇炊飯 白米、菇、高麗菜、紅蘿蔔	豆豉燒豆腐 油豆腐、紅蘿蔔、豆豉-煮	筍絲炒蛋 雞蛋、筍絲、紅蘿蔔絲-炒	彩椒芽菜 黃豆芽、彩椒、木耳-炒	產銷履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉	水果	3.2	1.4	1.8	2.3	1.0	537.5
10/17	四	白飯 白米	瓜仔肉燥 絞肉、碎瓜、洋蔥、干丁-煮	什錦黑輪 黑輪、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	木須扁蒲 扁蒲、木耳、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	山藥雞湯 玉米粒、山藥、骨髓丁		4.9	1.9	1.5	2.3	0.0	626.5
10/18	五	大麥仁飯 白米、大麥仁	醬燒雞排 雞排*1-油	茄汁豆腐 板豆腐、番茄、玉米-煮	毛豆雙丁 毛豆仁、紅蘿蔔、馬鈴薯-煮	產銷履歷蔬菜	南瓜火腿濃湯 南瓜、洋蔥、切粉、火腿丁	水果	4.2	2.5	0.8	2.2	1.0	660.5
10/21	一	白飯 白米	針菇肉片 肉片、菇、蔥、木耳-煮	芋香油腐 油豆腐、芋頭、洋蔥、油蔥酥-煮	脆炒豆薯 豆薯、香菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽、龍骨		4.2	2.5	1.4	2.1	0.0	611.0
10/22	二	糙米飯 白米、糙米	栗子燒雞 雞丁、栗子、菇-煮	小魚乾炒乾丁 小魚乾、豆乾丁、豆豉、紅椒-炒	蒜香高麗菜 紅蘿蔔、高麗菜、蒜-炒	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、大白菜、木耳、紅蘿蔔		3.5	3.4	1.4	2.5	0.0	647.5
10/23	三	義大利麵 義大利麵	滷豬排 豬排*1-油	奶香肉醬 絞肉、三色豆、洋芋、洋蔥、切粉-煮	香菇花椰 花椰菜、香菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、芹菜、洋蔥	水果	3.1	1.8	1.8	2.2	1.0	556.0
10/24	四	芝麻飯 白米、黑芝麻	五味雞丁 雞丁、洋蔥、薑、蔥-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒-蒸	木耳豆芽 綠豆芽、木耳-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		3.6	2.7	1.5	2.3	0.0	595.5
10/25	五	小米飯 白米、小米	普羅旺斯燉肉 肉角、馬鈴薯、蕃茄、洋蔥-煮	哨子豆腐 板豆腐、絞肉、蔥-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚-煮	產銷履歷蔬菜	香菇黃瓜湯 大黃瓜、菇、龍骨	水果	3.5	2.6	1.6	2.1	1.0	634.5
10/28	一	白飯 白米	椰香咖哩豬 肉角、馬鈴薯、紅蘿蔔、洋蔥-煮	豆皮白菜 大白菜、油片絲、肉片、紅蘿蔔-煮	韭香黃芽 黃豆芽、韭菜-煮	產銷履歷蔬菜	鮮蔬味噌湯 高麗菜、洋蔥	豆奶	4.0	2.0	2.0	2.1	0.0	574.5
10/29	二	胚芽飯 白米、胚芽米	蔥油雞腿 雞腿*1、蔥-油	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、蔥花-炒	針菇絲瓜 絲瓜、金針菇、紅蘿蔔、薑-煮	有機蔬菜	酸辣湯 板豆腐、筍絲、木耳、紅蘿蔔、龍骨		3.5	2.6	1.6	2.4	0.0	588.0
10/30	三	麥片飯 白米、麥片	泰式酸甜肉片 肉片、洋蔥、蒜-煮	蔥燒豆腐 板豆腐、絞肉、木耳、蔥-煮	炸地瓜薯條 地瓜薯條-炸	產銷履歷蔬菜	山藥大麥仁湯 山藥、大麥仁、龍骨	水果	5.6	2.6	1.0	2.5	1.0	784.5
10/31	四	五穀飯 白米、五穀米	豆乳燒雞 雞丁、洋蔥、豆薯、蔥-煮	玉米菇菇 玉米粒、絞肉、毛豆仁、菇-煮	五香海帶根 海帶根、薑、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 番茄、洋蔥、雞蛋		4.1	2.3	1.3	2.1	0.0	586.5
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。

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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
						2次	1次	11次	8次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司