

# 新北市淡水區新市國小 109年02、03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	全穀類 總類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 坚果類 (份)	熱量 (大卡)
2/25	二	白飯 白米	樹子蒸魚 魚丁、豆腐、樹子-蒸	豆瓣干絲 粗干絲、芹菜、木耳、紅蘿蔔-炒	彩椒高麗 彩椒、高麗菜-炒	有機蔬菜	結頭菜排骨湯 結頭菜、龍骨		3.8	3.1	1.6	0.0	2.3	639
2/26	三	咖哩炒麵 豆芽、木耳、洋蔥、烏龍麵	塔香豆包 豆包、九層塔-炒	金茸玉米炒蛋 金針菇、蛋、玉米粒-炒	田園花椰 花椰、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 馬鈴薯、蕃茄、西芹	水果	4.1	1.6	2.3	1.0	2.3	631
2/27	四	糙米飯 白米、糙米	蜜汁翅腿 翅小腿*2-滷	麻婆豆腐 豆腐、絞肉、蔥-煮	柴魚白菜 大白菜、紅蘿蔔、菇、柴魚-煮	產銷履歷蔬菜	四寶甜湯 花豆、紅豆、綠豆、花生		4.4	2.9	1.4	0.0	2.4	666
3/2	一	小米飯 白米、小米	蛋酥肉片 肉片、蛋、洋蔥-煮	四色豆薯 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆、豆薯-炒	鮮蔬扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔、菇-煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、柴魚	水果	4.1	2.0	1.5	1.0	2.2	633
3/3	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	炸魚排 魚排-炸	紅燒油腐 油豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔-滷	奶醬南瓜 南瓜、洋蔥、菇、牛奶-煮	有機蔬菜	肉羹湯 肉羹、紅蘿蔔、木耳、金針菇		4.0	3.2	1.2	0.0	2.3	650
3/4	三	上海菜飯 白米、洋蔥、青江菜、玉米	豉汁豆腐 板豆腐、菇、紅蘿蔔、豆豉-煮	洋芋炒蛋 蛋、洋芋、蔥-炒	香菇白菜 大白菜、菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲	水果	4.2	2.2	1.9	1.0	2.4	673
3/5	四	白飯 白米	孜然雞翅 雞翅*1-滷	客家小炒 豆干片、肉絲、魷魚絲、蔥-炒	菇炒結頭菜 結頭菜、菇、紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	花生牛奶麥片 花生仁、牛奶、麥片		4.2	3.3	1.7	0.0	3.0	716
3/6	五	燕麥飯 白米、燕麥	蘑菇燒肉 肉角、蘑菇、彩椒、洋蔥-煮	韭香甜條 韭菜、甜不辣、木耳-煮	玉筍黃瓜 大黃瓜、玉米筍-煮	產銷履歷蔬菜	五行蔬菜湯 白菜、木耳、紅蘿蔔、芹菜、菇	水果	3.8	2.0	2.1	1.0	2.5	639
3/9	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	泡菜肉片 肉片、大白菜、蔥-煮	海帶干絲 白干絲、海帶絲、肉絲-煮	咖哩粉絲煲 冬粉、豆芽、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、蛋	水果	4.6	2.6	1.6	1.0	2.3	719
3/10	二	白乾麵 白油麵	紅麴翅腿 翅小腿*2-滷	五香肉醬 絞肉、豆干丁、洋蔥-煮	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 板豆腐、金針菇、木耳、蛋		2.5	2.6	1.6	0.0	2.2	509
3/11	三	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 肉角、洋芋、洋蔥-煮	海山關東煮 油豆腐、白蘿蔔、海帶結-煮	脆炒豆芽 豆芽、紅蘿蔔、芹菜-炒	產銷履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉、榨菜、肉絲	水果	4.0	2.7	1.8	1.0	2.1	684
3/12	四	五穀飯 白米、五穀米	菠蘿彩椒雞 雞丁、彩椒、鳳梨-煮	奶香玉米蒸蛋 蛋、玉米、奶-炒	燴雙冬 冬瓜、香菇、紅蘿蔔-燴	產銷履歷蔬菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜		4.0	2.6	1.7	0.0	2.3	625
3/13	五	白飯 白米	泰式檸檬魚 魚肉、蕃茄、九層塔、洋蔥-煮	蜜汁豆干 豆干、白芝麻-滷	脆炒豆薯 豆薯、彩椒、油片絲-炒	產銷履歷蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、龍骨丁	水果	4.2	3.3	1.5	1.0	2.3	746
3/16	一	麥片飯 白米、麥片	京醬肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒-煮	番茄豆腐 番茄、豆腐-燴	腐皮白菜 白菜、素豆捲、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 菇、山藥、骨髓丁	水果	4.0	2.2	1.5	1.0	2.2	636
3/17	二	胚芽飯 白米、胚芽米	親子丼 雞丁、洋蔥、蛋-煮	高麗炒豆包 高麗菜、豆包、紅蘿蔔-炒	焗烤玉米洋芋 馬鈴薯、玉米粒、起士-烤	有機蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨丁		4.5	2.8	1.6	0.0	2.3	662
3/18	三	台式炒烏龍 烏龍麵、蔥、木耳、豆芽	酸菜黑干 黑豆干、酸菜、彩椒-煮	洋蔥炒蛋 蛋、洋蔥-炒	菇炒扁蒲 扁蒲、菇、木耳-炒	產銷履歷蔬菜	味噌金菇湯 金針菇、板豆腐、柴魚	水果	4.1	2.0	2.0	1.0	2.3	651
3/19	四	白飯 白米	梅醬豬排 豬排*1-滷	豆瓣粉絲 冬粉、洋蔥、紅蘿蔔-炒	金針菇燴絲瓜 金針菇、絲瓜	產銷履歷蔬菜	冬瓜米苔目湯 米苔目、冬瓜磚		4.4	2.0	1.9	0.0	2.4	616
3/20	五	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞丁 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	XO醬炒豆干 豆干片、芹菜、蝦皮、小魚乾-炒	什錦黃豆芽 豆芽、彩椒、蔥-炒	產銷履歷蔬菜	番茄蛋花湯 蕃茄、蛋、洋蔥	水果	3.9	3.2	1.9	1.0	2.3	720
3/23	一	白飯 白米	回鍋肉片 肉片、高麗菜、紅蘿蔔-煮	南瓜油腐 油豆腐、南瓜-煮	香甜玉米 玉米粒、毛豆仁、菇-煮	產銷履歷蔬菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔、香菜、龍骨丁	水果	4.5	2.3	1.7	1.0	2.5	708
3/24	二	義大利麵 義大利麵	義式香草雞排 雞排*1-滷	蕃茄肉醬 絞肉、豆干丁、蕃茄-煮	田園花椰 花椰菜、彩椒-炒	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、蛋、牛奶		2.8	2.4	1.6	0.0	2.4	527
3/25	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	五彩肉柳 豬柳、甜椒、洋蔥-煮	魚香炒蛋 蛋、洋芋、蔥、薑、蒜-炒	什錦炒菇 菇、玉米筍、紅椒、豌豆-炒	產銷履歷蔬菜	大滷湯 板豆腐、木耳、紅蘿蔔、金針菇	水果	4.0	2.8	1.9	1.0	2.2	697
3/26	四	燕麥飯 白米、燕麥	蔥燒雞腿 雞腿*1-滷	肉絲如意芽 豆芽、肉絲、韭菜-炒	鮮蔬麵疙瘩 大白菜、麵疙瘩、菇-炒	產銷履歷蔬菜	紅豆湯 紅豆		4.1	2.5	1.5	0.0	3.0	650
3/27	五	五穀飯 白米、五穀米	紅燒肉 肉角、白蘿蔔、紅蘿蔔-煮	毛豆燴豆腐 香菇、毛豆、板豆腐-煮	蛋酥絲瓜 絲瓜、蛋、冬粉-煮	產銷履歷蔬菜	海芽排骨湯 海帶芽、薑絲、龍骨丁	水果	3.5	2.4	1.6	1.0	2.2	620
3/30	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	麻醬肉片 肉片、洋蔥、蔥-煮	椒香洋芋 馬鈴薯、彩椒-煮	彩繪黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷蔬菜	結頭菜大骨湯 結頭菜、大骨	水果	4.1	2.0	2.5	1.0	2.1	653
3/31	二	糙米飯 白米、糙米	瓜仔雞 雞丁、脆瓜-煮	柴魚蒸蛋 蛋、柴魚、蔥-蒸	香菇高麗 高麗菜、香菇-炒	有機蔬菜	味噌海帶油腐湯 海帶片、油豆腐、洋蔥		4.0	2.9	1.5	0.0	2.3	639
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	1.0	2.0	670.0
							4-6年級		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0

備註:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。

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		
3	3	10	9	24	1	0	14	1	5

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司