

新北市淡水區新市國小 109年02、03月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全數總 份數 (份)	韭菜肉 菜類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 蛋黃類 子類 (份)	熱量 (大卡)
2/25	二	白飯 白米	蕃茄豆腐 蕃茄, 板豆腐, 毛豆仁-煮	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	薑絲結頭菜湯 結頭菜, 薑絲		4.3	2.0	1.5	0.0	2.1	583
2/26	三	咖哩炒麵 豆芽, 木耳, 洋葱, 烏龍麵	塔香豆包 豆包, 九層塔-炒	金茸炒玉米筍 金針菇, 玉米筍, 荷蘭豆-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	4.4	2.1	2.5	0.0	2.2	628
2/27	四	糙米飯 白米, 糙米	黑胡椒豆腐 油豆腐, 彩椒, 香菜-炸	梅汁燒苦瓜 苦瓜, 梅汁-煮	什錦白菜 大白菜, 紅蘿蔔, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	四寶甜湯 花豆, 紅豆, 綠豆, 花生		4.5	2.0	2.2	1.0	2.5	692
3/2	一	小米飯 白米, 小米	沙茶素雞 素雞片, 彩椒-炒	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, 金針菇	水果	4.1	1.9	1.5	1.0	2.3	626
3/3	二	薏仁飯 白米, 洋薏仁	紅燒油腐 油豆腐, 紅蘿蔔, 白蘿蔔-油	塔香茄子 茄子, 九層塔-煮	蓮子南瓜 南瓜, 蓮子-蒸	有機 蔬菜	香菇肉羹湯 香菇肉羹, 紅蘿蔔, 木耳, 金針菇		4.0	2.1	1.6	0.0	2.2	577
3/4	三	上海菜飯 白米, 青菜, 玉米, 菇	豉汁豆腐 板豆腐, 菇, 紅蘿蔔, 豆豉-煮	乾扁四季豆 四季豆, 香菇-炒	香菇白菜 大白菜, 菇, 紅蘿蔔, 豆管-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	水果	4.2	2.2	2.3	1.0	2.4	685
3/5	四	白飯 白米	客家小炒 豆干片, 芹菜, 茼蒿-炒	炸芋頭籤 芋頭-炸	菇炒結頭菜 結頭菜, 菇, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	花生麥片 花生仁, 麥片		4.5	2.3	1.5	0.0	2.3	626
3/6	五	燕麥飯 白米, 燕麥	蘑菇燒豆包 豆包, 蘑菇-煮	鮮菇甜豆莢 香菇, 甜豆, 彩椒, 油片絲-炒	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	4.0	2.2	2.4	1.0	2.1	659
3/9	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	泡菜凍腐 凍豆腐, 大白菜-煮	海帶干絲 芹菜, 白干絲, 海帶絲-煮	咖哩粉絲煲 冬粉, 豆芽, 木耳, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	番茄玉米湯 玉米, 番茄	水果	4.1	2.4	1.5	1.0	2.5	676
3/10	二	白乾麵 白油麵	紅麴燒豆包 豆腸-煮	五香干丁 豆干丁, 香菇-煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐, 金針菇, 木耳		4.0	2.1	1.4	0.0	2.0	564
3/11	三	小米飯 白米, 小米	海山關東煮 菇, 油豆腐, 白蘿蔔, 香菇-煮	椒香毛豆 黑胡椒, 毛豆-炒	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	水果	4.5	2.0	1.6	1.0	2.2	666
3/12	四	五穀飯 白米, 五穀米	菠蘿彩椒豆腸 豆腸, 彩椒, 鳳梨-煮	腰果甜薯 玉米, 豆薯, 腰果-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		4.7	2.1	1.6	0.0	2.3	627
3/13	五	白飯 白米	蜜汁豆干 豆干, 白芝麻-油	泰式杏鮑菇 杏鮑菇, 九層塔-炸	脆炒豆薯 豆薯, 油片絲, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔	水果	4.0	1.6	1.9	1.0	2.2	607
3/16	一	麥片飯 白米, 麥片	番茄豆腐 番茄, 板豆腐-燴	鮮蔬栗子燒 栗子, 青花菜, 玉米筍-煮	腐皮白菜 白菜, 素豆捲, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇山藥湯 菇, 山藥	水果	5.1	2.0	1.5	1.0	2.1	700
3/17	二	胚芽飯 白米, 胚芽米	高麗炒豆包 高麗菜, 豆包, 紅蘿蔔-炒	什錦鮑菇 紅蘿蔔, 鮑菇, 豌豆, 豆干片-炒	焗烤玉米洋芋 馬鈴薯, 玉米粒-烤	有機 蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 菇, 薑絲		4.5	2.1	1.7	0.0	2.5	629
3/18	三	台式炒烏龍 烏龍麵, 木耳, 高麗菜	酸菜黑干 黑豆干, 酸菜, 彩椒-煮	清炒竹筍 竹筍-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	2.4	1.0	2.0	648
3/19	四	白飯 白米	綜合滷味 素雞, 海帶結, 白蘿蔔-油	豆瓣粉絲 冬粉, 大白菜, 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		4.7	1.5	1.5	0.0	2.1	572
3/20	五	糙米飯 白米, 糙米	咖哩凍腐 凍豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	薑絲木耳 木耳, 薑絲, 紅蘿蔔-煮	什錦黃豆芽 豆芽, 彩椒, 海帶芽-炒	產銷履歷 蔬菜	番茄腐皮湯 蕃茄, 豆皮	水果	4.3	2.0	2.0	1.0	2.2	662
3/23	一	白飯 白米	南瓜油腐 油豆腐, 南瓜-煮	沙茶燴茼蒿 茼蒿菜, 玉米筍, 菇-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	水果	4.5	2.1	1.6	1.0	2.2	673
3/24	二	義大利麵 義大利麵	炸腐皮捲 腐皮捲*1-炸	塔香蕃茄干丁 豆干丁, 蕃茄, 九層塔-煮	田園花椰 花椰菜, 彩椒-炒	有機 蔬菜	玉米洋芋湯 玉米, 馬鈴薯		4.3	2.2	1.6	0.0	2.1	596
3/25	三	薏仁飯 白米, 洋薏仁	梅菜燒豆包 豆包, 梅菜, 筍-蒸	三色干絲 粗干絲, 香根, 木耳-炒	什錦炒菇 菇, 玉米筍, 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	5.4	2.1	1.8	1.0	2.2	738
3/26	四	燕麥飯 白米, 燕麥	豆豉乾片 豆豉, 四季豆, 豆干片-煮	腐皮豆芽 豆芽, 豆皮絲, 紅蘿蔔-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	1.5	1.5	0.0	3.0	572
3/27	五	五穀飯 白米, 五穀米	家常豆腐 香菇, 荷蘭豆, 板豆腐-煮	花生炒皇帝豆 花生, 皇帝豆, 紅蘿蔔-炒	絲瓜杏鮑菇 絲瓜, 杏鮑菇-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽, 薑絲	水果	4.6	2.0	1.7	1.0	2.1	665
3/30	一	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	麻醬嫩腐 嫩豆腐, 香菜-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	結頭菜湯 結頭菜, 芹菜	水果	4.1	1.5	2.0	1.0	2.2	608
3/31	二	糙米飯 白米, 糙米	瓜仔油腐 油豆腐, 脆瓜-煮	清蒸玉米段 玉米段-蒸	香菇高麗 高麗菜, 香菇, 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	味噌海帶豆皮湯 海帶片, 油皮絲		4.0	2.0	1.5	0.0	2.4	576
教育部-學校午餐食物內容及營養基準								1-3年級	4.5	2	1.5	1	2	670
單位：每人每日應供應份數(一週平均值)								4-6年級	5	2	2	1	2.5	770

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		
22	0	0	0	22	0	0	0	3	4

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司