

新北市淡水區淡水國小
113年1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)	油類及蛋黃類(份)	水果(份)	熱量(大卡)
1/1	一	元旦假期 不供餐												
1/2	二	白飯 白米	西西里燉肉 肉角、洋蔥、馬鈴薯、蕃茄-煮	肉絲炒干片 豆干片、肉絲、芹菜-煮	珍菇扁蒲 扁蒲、菇、木耳-煮	有機蔬菜	黃芽大骨湯 黃豆芽、龍骨		3.7	3.1	1.7	2.3	0.0	637.5
1/3	三	燕麥飯 白米、燕麥	五香雞腿 雞腿*1-滷	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉、蔥-煮	清炒黃瓜 胡瓜、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、肉絲、龍骨	水果	3.6	2.7	1.4	2.2	1.0	648.5
1/4	四	大麥仁飯 白米、大麥仁	回鍋肉 肉片、高麗菜、洋蔥-炒	蕃茄蛋豆腐 雞蛋、板豆腐、蕃茄、洋蔥-炒	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-煮	產銷履歷蔬菜	大滷湯 板豆腐、紅蘿蔔、菇、木耳、龍骨		3.4	2.4	1.9	2.3	0.0	569.0
1/5	五	白乾麵 白油麵	香滷翅小腿 雞翅*2-滷	台式炸醬 絞肉、干丁、洋蔥、紅蘿蔔、菇-煮	開陽白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳、蝦皮-煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜、大麥仁、龍骨	水果	2.7	2.5	1.8	2.4	1.0	589.5
1/8	一	白飯 白米	筍香燒肉 豬肉角、筍干、蔥-煮	肉燥海帶片 海帶片、絞肉、薑-煮	炸馬鈴薯 馬鈴薯-炸	產銷履歷蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜、龍骨	水果	4.3	1.9	1.7	2.5	1.0	658.5
1/9	二	五穀飯 白米、五穀米	冰糖滷雞排 雞腿排*1-滷	沙茶小魚炒豆干 豆干片、小魚干、四季豆-炒	清炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		3.7	3.1	1.4	2.3	0.0	630.0
1/10	三	韓式拌飯 白米、海帶芽、紅蘿蔔、玉米	黑胡椒油腐 油豆腐、杏鮑菇、紅椒-煮	滷蛋 水煮蛋*1-滷	芝麻黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、白芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	味噌蔬菜湯 大白菜、洋蔥、味噌	水果	3.2	1.9	1.7	2.3	1.0	572.5
1/11	四	大麥飯 白米、大麥仁	五味醬魚丁 魚丁、板豆腐、蔥-煮	螞蟻上樹 冬粉、豬絞肉、洋蔥、紅蘿蔔-炒	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、龍骨		3.9	2.2	1.8	2.4	0.0	591.0
1/12	五	芝麻飯 白米、黑芝麻	壽喜燒肉片 豬肉片、大白菜、洋蔥-煮	酸菜黑干 大溪黑干、酸菜、彩椒-煮	薑絲冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔、薑絲-煮	產銷履歷蔬菜	海芽針菇湯 海帶芽、金針菇	水果	3.5	3.0	1.7	2.2	1.0	671.5
1/15	一	小米飯 白米、小米	五香油腐燒肉 豬肉角、油豆腐、洋蔥、蔥-煮	茄汁甜不辣 甜不辣、小黃瓜-煮	豆管炒高麗 高麗菜、角螺-煮	產銷履歷蔬菜	山藥雞湯 山藥、大麥仁、骨腿丁	豆漿	4.6	2.7	1.5	2.3	0.0	665.5
1/16	二	燕麥飯 白米、燕麥	咖哩雞 雞丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮	起司玉米毛豆炒蛋 雞蛋、玉米粒、毛豆、起士絲-炒	紅蘿蔔炒豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、韭菜-煮	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、龍骨		4.0	2.4	1.6	2.4	0.0	608.0
1/17	三	白飯 白米	宜蘭卜肉 肉柳、地瓜-炸	紹子豆腐 板豆腐、豬絞肉、蔥-煮	白菜滷 大白菜、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷蔬菜	蕃茄洋芋湯 蕃茄、洋芋、龍骨	水果	4.0	2.4	1.4	2.5	1.0	667.5
1/18	四	紅藜飯 白米、紅藜麥	蒲燒鯛 蒲燒鯛*1-蒸	關東煮 油豆腐、白蘿蔔、玉米筍、紫米糕-煮	菜脯炒四季豆 四季豆、豬肉絲、紅蘿蔔、菜脯-煮	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、洋蔥、紅蘿蔔、奶粉		3.4	1.7	1.3	2.2	0.0	497.0
1/19	五	休業式 不供餐												
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

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		
1次	2次	6次	4次	12次	1次	0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