

新北市淡水區淡水國小  
113年2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	全雞 總額 (份)	豆及菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋類總 子類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)						
2/16	五	白飯 白米	蛋酥肉片 豬肉片,雞蛋,洋蔥,彩椒-煮	豆瓣粉絲 冬粉,絞肉,大白菜,紅蘿蔔-炒	雙色蘿蔔 白蘿蔔,紅蘿蔔,芹菜-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐,金針菇,洋蔥,味噌	水果	4.0	2.2	1.7	2.3	0.0	591.0						
2/17	六	糙米飯 白米,糙米	香酥魚排 魚排*1-炸	蕃茄豆腐 板豆腐,蕃茄,豬絞肉,蔥-煮	白菜麵疙瘩 大白菜,麵疙瘩,乾香菇-煮	產銷履歷 蔬菜	肉羹湯 肉羹,筍,木耳,紅蘿蔔		3.5	2.6	1.3	2.5	1.0	645.0						
2/19	一	小米飯 白米,小米	咖哩豬 豬肉角,洋芋,紅蘿蔔,洋蔥-煮	小魚花生豆干 豆干,小魚干,油花生-煮	五香海根 海帶根,薑,紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉,冬菜,綠豆芽	水果	3.7	3.1	1.4	2.4	1.0	694.5						
2/20	二	五穀飯 白米,糙米,麥片,紫米,大麥仁,紅薯麥	瓜仔雞 雞丁,豆薯,花瓜,蔥-煮	紅藜毛豆玉米 玉米粒,毛豆仁,紅薯麥-煮	木耳高麗 高麗菜,木耳,豬肉絲-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐,筍,木耳,紅蘿蔔,雞蛋		4.2	2.4	1.3	2.2	0.0	605.5						
2/21	三	日式炒烏龍 烏龍麵,大白菜,木耳,紅蘿蔔	香菇麵筋油腐 油豆腐,香菇,麵筋-煮	洋芋炒蛋 雞蛋,洋芋,毛豆仁-炒	鮮炒結頭菜 結頭菜,紅蘿蔔,乾香菇-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽,洋蔥,味噌	水果	3.5	1.6	1.5	2.4	1.0	570.5						
2/22	四	地瓜飯 白米,地瓜	燒烤醬雞翅 雞翅*1-油	關東煮 凍豆腐,白蘿蔔,黑輪-煮	彩蔬花椰 青花菜,紅蘿蔔,玉米筍-煮	產銷履歷 蔬菜	菇菇白菜湯 大白菜,筍,龍骨		3.5	1.8	1.9	2.3	0.0	531.0						
2/23	五	白飯 白米	砂鍋魚丁 魚丁,凍豆腐,角螺,大白菜-煮	韭香雞蛋粉絲 冬粉,韭菜,雞蛋,紅蘿蔔-炒	雙拌黃芽 黃豆芽,海帶芽,白芝麻-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜,龍骨	水果	4.0	2.0	1.6	2.4	1.0	638.0						
2/26	一	紅藜麥飯 白米,紅藜麥	薑燒肉片 豬肉片,洋蔥,蔥,薑-煮	梅子燒油腐 油豆腐,梅子,彩椒-煮	白菜滷 大白菜,紅蘿蔔,木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔雞湯 白蘿蔔,骨髓丁	豆漿	3.0	3.2	2.0	2.3	0.0	603.5						
2/27	二	白飯 白米	三杯雞 雞丁,豆薯,筍,九層塔-煮	蒸蛋 雞蛋,油蔥酥-蒸	菇燒冬瓜 冬瓜,鈕扣菇,紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 高麗菜,洋芋,芹菜,蕃茄		3.7	2.6	1.6	2.5	0.0	606.5						
2/28	三	和平紀念日 不供餐																		
2/29	四	義大利麵 義大利麵	迷迭香豬排 豬排*1-油	茄汁肉醬 豬絞肉,洋芋,三色豆,洋蔥-煮	肉絲炒四季豆 四季豆,豬肉絲,彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒,洋蔥,紅蘿蔔,切粉,雞蛋		3.2	2.1	1.3	2.3	0.0	517.5						
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

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	4次	3次	9次	1次	1次	0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