

新北市淡水區淡水國小

113年3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    | 全蛋類<br>種類<br>(份) | 五香蛋<br>肉類<br>(份) | 蔬菜類<br>(份) | 油類及<br>蛋黃類<br>子類<br>(份) | 水果<br>(份) | 熱量<br>(大卡) |
|--|----|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|------------|--------------------------|-------|------------------|------------------|------------|-------------------------|-----------|------------|
| 3/1                                      | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米                | 親子丼<br>雞丁、雞蛋、洋蔥、蔥、柴魚-煮      | 海結燒豆干<br>大溪豆干、海帶結、杏鮑菇-煮     | 韭香豆芽<br>綠豆芽、韭菜、紅蘿蔔-煮     | 產銷履歷<br>蔬菜 | 麻油菇菇湯<br>金針菇、油片絲、薑、龍骨    | 水果    | 3.4              | 3.0              | 1.7        | 2.1                     | 1.0       | 660.0      |
| 3/4                                      | 一  | 芝麻飯<br>白米、黑芝麻               | 京醬肉柳<br>豬肉柳、洋蔥、彩椒-煮         | 田園玉米肉蓉<br>玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、豬絞肉-煮  | 鮑菇黃瓜<br>大黃瓜、菇-煮          | 產銷履歷<br>蔬菜 | 白菜蛋花湯<br>大白菜、雞蛋          | 水果    | 4.2              | 1.9              | 1.9        | 2.2                     | 1.0       | 643.0      |
| 3/5                                      | 二  | 大麥仁飯<br>白米、大麥仁              | 照燒雞腿<br>雞腿*1-油              | 螞蟻上樹<br>冬粉、高麗菜、絞肉、紅蘿蔔-炒     | 柴魚蘿蔔<br>白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚-煮     | 有機<br>蔬菜   | 蕃茄豆腐湯<br>板豆腐、蕃茄、洋蔥、龍骨    |       | 3.9              | 2.2              | 1.5        | 2.1                     | 0.0       | 570.0      |
| 3/6                                      | 三  | 薑黃素炒飯<br>白米、糙米、杏鮑菇、香大腸、毛豆仁  | 蜜汁豆干<br>四分干、彩椒-煮            | 滷蛋<br>水煮蛋*1-煮               | 鮮菇結頭菜<br>結頭菜、菇、紅蘿蔔-煮     | 產銷履歷<br>蔬菜 | 味噌海芽湯<br>海帶芽、金針菇、味噌      | 水果    | 3.4              | 2.4              | 1.6        | 2.1                     | 1.0       | 612.5      |
| 3/7                                      | 四  | 白飯<br>白米                    | 香滷雞排<br>雞腿排*1-油             | 鮮蔬炒黑輪<br>黑輪、西芹、紅蘿蔔-炒        | 木耳花椰<br>青花菜、木耳-煮         | 產銷履歷<br>蔬菜 | 冬瓜大骨湯<br>冬瓜、薑絲、龍骨        |       | 4.6              | 1.8              | 1.7        | 2.3                     | 0.0       | 603.0      |
| 3/8                                      | 五  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米               | 泰式打拋豬<br>豬絞肉、豆干、蕃茄、九層塔-煮    | 海帶三絲<br>海帶結、白干絲、豬肉絲-煮       | 豆皮炒高麗<br>高麗菜、角螺、紅蘿蔔-煮    | 產銷履歷<br>蔬菜 | 馬鈴薯排骨湯<br>洋芋、龍骨          | 水果    | 3.7              | 2.4              | 1.6        | 2.4                     | 1.0       | 647.0      |
| 3/11                                     | 一  | 紅藜麥飯<br>白米、紅藜麥              | 日式馬鈴薯燉肉<br>豬肉角、洋芋、洋蔥、蔥、柴魚-煮 | 味噌關東煮<br>油豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇、茼蒿小卷-煮 | 鮮燴扁蒲<br>扁蒲、紅蘿蔔-煮         | 產銷履歷<br>蔬菜 | 結頭菜大骨湯<br>結頭菜、龍骨         | 水果    | 3.5              | 2.4              | 1.9        | 2.1                     | 1.0       | 627.0      |
| 3/12                                     | 二  | 糙米飯<br>白米、糙米                | 麻油雞<br>雞丁、杏鮑菇、高麗菜、薑-煮       | 鮮菇蒸蛋<br>雞蛋、菇-蒸              | 沙茶海帶片<br>海帶片、紅蘿蔔、薑-煮     | 產銷履歷<br>蔬菜 | 蘿蔔排骨湯<br>白蘿蔔、薑、龍骨        |       | 3.4              | 2.6              | 1.7        | 2.1                     | 0.0       | 570.0      |
| 3/13                                     | 三  | 義大利麵<br>義大利麵                | 香酥魚塊<br>虱目魚塊*2-炸            | 奶香肉醬<br>豬絞肉、洋芋、三色豆-煮        | 肉絲炒四季豆<br>四季豆、豬肉絲、紅蘿蔔-煮  | 有機<br>蔬菜   | 羅宋湯<br>高麗菜、蕃茄、芹菜         | 水果    | 3.1              | 1.4              | 1.4        | 2.2                     | 1.0       | 516.0      |
| 3/14                                     | 四  | 白飯<br>白米                    | 香檸豬排<br>豬排*1-煮              | 小魚炒干片<br>豆干片、小魚干、洋蔥、蔥-炒     | 年糕白菜<br>大白菜、年糕條、木耳、紅蘿蔔-煮 | 產銷履歷<br>蔬菜 | 黃瓜雞湯<br>大黃瓜、骨腿丁          |       | 3.8              | 2.8              | 1.7        | 2.2                     | 0.0       | 617.5      |
| 3/15                                     | 五  | 紫米飯<br>白米、糙米、紫米             | 椰香咖哩雞<br>雞丁、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮     | 肉絲炒黃豆芽<br>黃豆芽、豬肉絲、蔥-炒       | 木耳冬瓜<br>冬瓜、木耳、薑-煮        | 產銷履歷<br>蔬菜 | 大滷湯<br>板豆腐、金針菇、紅蘿蔔、香菇、龍骨 | 水果    | 3.5              | 2.3              | 1.9        | 2.2                     | 1.0       | 624.0      |
| 3/18                                     | 一  | 地瓜飯<br>白米、地瓜                | 醬冬瓜燒肉<br>豬肉角、冬瓜、醬冬瓜、蔥-煮     | 四季豆炒甜條<br>甜不辣、四季豆、紅蘿蔔-煮     | 三色玉米<br>玉米粒、紅蘿蔔、毛豆-煮     | 產銷履歷<br>蔬菜 | 柴魚油豆腐湯<br>油豆腐、海帶結、柴魚     | 水果    | 4.7              | 2.2              | 1.3        | 2.1                     | 1.0       | 681.0      |
| 3/19                                     | 二  | 燕麥飯<br>白米、燕麥                | 糖醋魚<br>魚丁、馬鈴薯、彩椒、鳳梨-煮       | 珍珠丸<br>珍珠丸*1-蒸              | 紅仁高麗<br>高麗菜、紅蘿蔔-煮        | 有機<br>蔬菜   | 味噌白菜湯<br>大白菜、洋蔥、味噌       |       | 3.6              | 1.8              | 1.5        | 2.2                     | 0.0       | 523.5      |
| 3/20                                     | 三  | 台式炒麵<br>白油麵、高麗菜、豆包絲、紅蘿蔔     | 塔香油腐<br>油豆腐、杏鮑菇、九層塔-煮       | 紅蘿蔔炒蛋<br>雞蛋、紅蘿蔔、毛豆-炒        | 鮮炒花椰菜<br>青花菜、紅蘿蔔-煮       | 產銷履歷<br>蔬菜 | 蕃茄洋芋湯<br>洋芋、蕃茄、洋蔥        | 水果    | 2.3              | 1.9              | 1.9        | 2.2                     | 1.0       | 510.0      |
| 3/21                                     | 四  | 胚芽飯<br>白米、胚芽米               | 蒜泥白肉<br>豬肉片、綠豆芽、蒜泥-煮        | 豆瓣粉絲<br>冬粉、大白菜、木耳、紅蘿蔔-炒     | 蛋酥扁蒲<br>扁蒲、雞蛋、紅蘿蔔-煮      | 產銷履歷<br>蔬菜 | 肉羹湯<br>肉羹、竹筍、紅蘿蔔、木耳      |       | 3.9              | 1.9              | 1.8        | 2.3                     | 0.0       | 564.0      |
| 3/22                                     | 五  | 白飯<br>白米                    | 蜜汁雞翅<br>雞翅*1-油              | 麻婆豆腐<br>板豆腐、豬絞肉、蔥-煮         | 三鮮結頭菜<br>結頭菜、木耳、紅蘿蔔-煮    | 產銷履歷<br>蔬菜 | 山藥大麥仁湯<br>山藥、大麥仁、龍骨      | 水果    | 3.7              | 2.3              | 1.4        | 2.1                     | 1.0       | 621.0      |
| 3/25                                     | 一  | 小米飯<br>白米、小米                | 黑胡椒肉柳<br>豬肉柳、洋蔥、彩椒-煮        | 紅藜毛豆豆干<br>豆干、毛豆、紅蘿蔔、紅藜麥-煮   | 芝香黃芽<br>黃豆芽、紅蘿蔔、肉絲、白芝麻-煮 | 產銷履歷<br>蔬菜 | 榨菜粉絲湯<br>冬粉、榨菜絲、龍骨       | 豆漿    | 4.0              | 4.0              | 1.0        | 2.1                     | 0.0       | 699.5      |
| 3/26                                     | 二  | 五穀飯<br>白米、胚芽米、燕麥、紅藜麥、紫米、大麥仁 | 鹽水雞<br>雞丁、青花菜、玉米筍、蔥-煮       | 咖哩洋芋<br>洋芋、紅蘿蔔、豬絞肉、洋蔥-煮     | 蒜香海根<br>海帶根、蒜、薑-煮        | 有機<br>蔬菜   | 芹香蘿蔔湯<br>白蘿蔔、芹菜、龍骨       |       | 3.9              | 2.1              | 1.7        | 2.2                     | 0.0       | 572.0      |
| 3/27                                     | 三  | 麥片飯<br>白米、麥片                | 梅干燒肉<br>豬肉角、筍干、梅干菜-煮        | 蔥花菜脯炒蛋<br>雞蛋、菜脯、洋蔥、蔥-炒      | 金菇白菜<br>大白菜、金針菇、木耳-煮     | 產銷履歷<br>蔬菜 | 蕃茄玉米湯<br>蕃茄、玉米粒、龍骨       | 水果    | 3.6              | 2.4              | 1.8        | 2.2                     | 1.0       | 636.0      |
| 3/28                                     | 四  | 白麵條<br>白油麵                  | 燒烤醬翅小腿<br>翅小腿*2-油           | 芝麻麵醬<br>豆干、豬絞肉、洋蔥、蔥-煮       | 豆豉炒四季豆<br>四季豆、紅蘿蔔、豆豉-煮   | 產銷履歷<br>蔬菜 | 香菇雞湯<br>香菇、大白菜、骨腿丁       |       | 2.8              | 2.5              | 1.4        | 2.1                     | 0.0       | 513.0      |
| 3/29                                     | 五  | 糙米飯<br>白米、糙米                | 沙茶肉片<br>豬肉片、豆干片、洋蔥、蔥-煮      | 麻油凍豆腐<br>凍豆腐、高麗菜、薑-煮        | 蝦香黃瓜<br>大黃瓜、紅蘿蔔、蝦皮-煮     | 產銷履歷<br>蔬菜 | 海芽蛋花湯<br>海帶芽、雞蛋          | 水果    | 3.4              | 2.7              | 1.6        | 2.1                     | 1.0       | 635.0      |
| 教育部-學校午餐食物內容及營養基準<br>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<br>製品 | 魚肉及<br>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         | 2次        | 9次 | 8次 | 20次           | 1次   | 0次   | 1次 | 2次            |  |           | 4次 |

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司