

# 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 (份)	五香蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 調味料 子類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	
3/1	五	糙米飯 白米, 糙米	親子丼 雞丁, 雞蛋, 洋蔥, 蔥, 柴魚-煮	海結燒豆干 大溪豆干, 海帶結, 杏鮑菇-煮	韭香豆芽 綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	麻油菇菇湯 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 白米, 黑芝麻	京醬肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 彩椒-煮	田園玉米肉蓉 玉米粒, 豆薯, 紅蘿蔔, 豬絞肉-煮	鮑菇黃瓜 大黃瓜, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	白菜蛋花湯 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 白米, 大麥仁	照燒雞腿 雞腿*1-油	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 柴魚-煮	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 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 白米, 糙米, 杏鮑菇, 素火腿, 毛豆仁	蜜汁豆干 四分干, 彩椒-煮	滷蛋 水煮蛋*1-煮	鮮菇結頭菜 結頭菜, 菇, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 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 白米	香滷雞排 雞腿排*1-油	鮮蔬炒黑輪 黑輪, 西芹, 紅蘿蔔-炒	木耳花椰 青花菜, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 薑絲, 龍骨		4.6	1.8	1.7	2.3	0.0	603.0	
3/8	五	胚芽飯 白米, 胚芽米	泰式打拋豬 豬絞肉, 豆干, 蕃茄, 九層塔-煮	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 豬肉絲-煮	豆皮炒高麗 高麗菜, 角螺, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 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 白米, 紅藜麥	日式馬鈴薯燉肉 豬肉片, 洋芋, 洋蔥, 蔥, 柴魚-煮	味噌關東煮 油豆腐, 白蘿蔔, 杏鮑菇, 筍片小卷-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	結頭菜大骨湯 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 白米, 糙米	麻油雞 雞丁, 杏鮑菇, 高麗菜, 薑-煮	鮮菇蒸蛋 雞蛋, 菇-蒸	沙茶海帶片 海帶片, 紅蘿蔔, 薑-煮	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 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 義大利麵	香酥魚塊 虱目魚塊*2-炸	奶香肉醬 豬絞肉, 洋芋, 三色豆-煮	肉絲炒四季豆 四季豆, 豬肉絲, 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	羅宋湯 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 白米	香檸豬排 豬排*1-煮	小魚炒干片 豆干片, 小魚干, 洋蔥, 蔥-炒	年糕白菜 大白菜, 年糕條, 木耳, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜, 骨腿丁		3.8	2.8	1.7	2.2	0.0	617.5	
3/15	五	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	椰香咖哩雞 雞丁, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥-煮	肉絲炒黃豆芽 黃豆芽, 豬肉絲, 蔥-炒	木耳冬瓜 冬瓜, 木耳, 薑-煮	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 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 白米, 地瓜	醬冬瓜燒肉 豬肉片, 冬瓜, 醬冬瓜, 蔥-煮	四季豆炒甜條 甜不辣, 四季豆, 紅蘿蔔-煮	三色玉米 玉米粒, 紅蘿蔔, 毛豆-煮	產銷履歷 蔬菜	柴魚油豆腐湯 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 白米, 燕麥	糖醋魚 魚丁, 馬鈴薯, 彩椒, 鳳梨-煮	珍珠丸 珍珠丸*1-蒸	紅仁高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌白菜湯 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 白油麵, 高麗菜, 豆包絲, 紅蘿蔔	塔香油腐 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔, 毛豆-炒	鮮炒花椰菜 青花菜, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄洋芋湯 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 白米, 胚芽米	蒜泥白肉 豬肉片, 綠豆芽, 蒜泥-煮	豆瓣粉絲 冬粉, 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔-炒	蛋酥扁蒲 扁蒲, 雞蛋, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	肉羹湯 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 白米	蜜汁雞翅 雞翅*1-油	麻婆豆腐 板豆腐, 豬絞肉, 蔥-煮	三鮮結頭菜 結頭菜, 木耳, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥大麥仁湯 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 白米, 小米	黑胡椒肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 彩椒-煮	紅藜毛豆豆干 豆干, 毛豆, 紅蘿蔔, 紅藜麥-煮	芝香黃芽 黃豆芽, 紅蘿蔔, 肉絲, 白芝麻-煮	產銷履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 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 白米, 胚芽米, 燕麥, 紅藜麥, 紫米, 大麥仁	鹽水雞 雞丁, 青花菜, 玉米筍, 蔥-煮	咖哩洋芋 洋芋, 紅蘿蔔, 豬絞肉, 洋蔥-煮	蒜香海根 海帶根, 蒜, 薑-煮	有機 蔬菜	芹香蘿蔔湯 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 白米, 麥片	梅干燒肉 豬肉角, 筍干, 梅干菜-煮	蔥花菜脯炒蛋 雞蛋, 菜脯, 洋蔥, 蔥-炒	金菇白菜 大白菜, 金針菇, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄玉米湯 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 白油麵	燒烤醬翅小腿 翅小腿*2-油	芝麻麵醬 豆干, 豬絞肉, 洋蔥, 蔥-煮	豆豉炒四季豆 四季豆, 紅蘿蔔, 豆豉-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇雞湯 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 白米, 糙米	沙茶肉片 豬肉片, 豆干片, 洋蔥, 蔥-煮	麻油凍豆腐 凍豆腐, 高麗菜, 薑-煮	蝦香黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 蝦皮-煮	產銷履歷 蔬菜	海芽蛋花湯 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 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		
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