

新
北
市
淡
水
區
新
市
國
小

109年01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	全穀類 總類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油脂及 鹽類類 子類 (份)	熱量 (大卡)	
1/1	三	元旦假期													
1/2	四	麥片飯 白米、麥片	花生燒肉 肉角、油豆腐、花生-煮	芹香干絲 芹菜、木耳、白干絲-炒	焗烤咖喱洋芋 洋蔥、馬鈴薯、起司-烤	產銷履歷 蔬菜	芋頭西米露 芋頭、西谷米		5.0	3.2	1.7	0.0	2.5	746	
1/3	五	五穀飯 白米、五穀米	蜜汁雞翅 雞翅*1-油	玉米炒蛋 玉米、洋蔥、雞蛋-炒	五香海帶片 海帶片、紅蘿蔔-油	產銷履歷 蔬菜	榨菜粉絲湯 榨菜、冬粉、肉絲	水果	4.8	3.4	1.5	1.0	2.2	789	
1/6	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	壽喜燒肉片 肉片、洋蔥、菇、柴魚-煮	鮮蔬甜條 甜不辣、高麗菜、芹菜-炒	彩椒豆芽 綠豆芽、干絲、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔、龍骨、菇	水果	4.8	1.8	2.0	1.0	2.3	683	
1/7	二	薏仁飯 白米、洋薏仁	義式雞腿 雞腿*1-油	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉、蔥-煮	毛豆冬瓜 冬瓜、毛豆仁、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、金針菇、蛋		4.0	2.8	1.7	0.0	2.2	634	
1/8	三	麻油香菇菜飯 白米、香菇、高麗菜	蔥燒油腐 油豆腐、白蘿蔔、蔥-煮	紅參炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥-炒	豆捲白菜 大白菜、豆管、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、洋蔥、柴魚	水果	3.5	1.8	2.1	1.0	2.1	588	
1/9	四	胚芽飯 白米、胚芽米	麻醬雞丁 雞丁、洋蔥-煮	什錦豆干 豆干、木耳、紅蘿蔔、肉絲-煮	香酥馬鈴薯 馬鈴薯-炸	產銷履歷 蔬菜	花豆麥片湯 花豆、麥片		5.3	3.4	1.1	0.0	3.0	784	
1/10	五	白飯 白米	腐乳肉片 肉片、洋蔥、蔥-煮	綜合滷味 油豆腐、白蘿蔔、菇-煮	玉筍黃瓜 大黃瓜、玉米筍-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥雞湯 山藥、馬鈴薯、雞丁	水果	4.1	2.2	1.9	1.0	2.3	662	
1/13	一	小米飯 白米、小米	黑胡椒肉柳 肉柳、洋蔥、彩椒-煮	雞家豆腐 玉米、豆腐、雞肉、蔥-煮	鮮香結頭菜 結頭菜、菇、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋	水果	3.8	2.5	1.5	1.0	2.2	655	
1/14	二	白飯 白米	沙茶炒三鮮 肉片、花枝羹、魷魚條-煮	蔥肉蒸蛋 蛋、絞肉、蔥-蒸	油皮高麗 高麗菜、油片絲、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蕃茄鮮蔬湯 蕃茄、菇、芹菜、龍骨		3.8	2.9	1.6	0.0	2.3	626	
1/15	三	五穀飯 白米、五穀米	紅燒芋頭雞 雞丁、芋頭、紅蘿蔔-煮	小魚乾炒豆干片 小魚干、豆干片、糯米飯-炒	泰式粉絲 冬粉、洋蔥、香菜、番茄-炒	產銷履歷 蔬菜	玉段排骨湯 玉段、白蘿蔔、龍骨	水果	4.1	2.5	1.1	1.0	2.3	665	
1/16	四	義大利麵 義大利麵	迷迭香豬排 大排*1-煮	磨菇肉醬 絞肉、豆干丁、磨菇-煮	田園花椰 花椰、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	洋芋濃湯 馬鈴薯、紅蘿蔔、蛋		4.2	2.8	1.6	0.0	2.4	650	
1/17	五	糙米飯 白米、糙米	鹽酥雞 雞丁-炸	醃醬油腐 絞肉、油腐、香菇-煮	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆	水果	4.5	2.4	1.4	1.0	2.3	688	
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	1.0	2.0	670.0
								4-6年級		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0

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	生鲜食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
1	1	5	5	12	0	0	1	2	3

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司