

新北市淡水區新市國小  
109年6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	全雞碎 飯類 (份)	五香茶 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 蛋類類 子類 (份)	熱量 (大卡)
6/1	一	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 肉角、馬鈴薯、洋蔥-燉	海帶干絲 白干絲、海帶絲、芹菜-炒	毛豆三色 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆-煮	產銷履歷 蔬菜	筍片大骨湯 筍片、龍骨	水果	4.4	2.5	1.3	1.0	2.1	686.2
6/2	二	五穀飯 白米、五穀米	蒜香雞腿 雞腿*1-油	菜脯豆干 菜脯、豆干丁、小魚乾-炒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、茼蒿、牛蒡-煮	有機 蔬菜	蔬菜濃湯 南瓜、大白菜、菇、牛奶		3.6	2.8	1.4	0.0	2.2	591.5
6/3	三	什錦咖哩炒麵 白麵、高麗菜、洋蔥、木耳	綜合滷味 油豆腐、豆薯、杏鮑菇-油	金茸炒蛋 蛋、金針菇、洋蔥-炒	脆炒豆芽 綠豆芽、木耳、油片絲、韭菜-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、洋蔥	水果	2.3	1.7	1.9	1.0	2.1	489.3
6/4	四	胚芽飯 白米、胚芽米	孜然豬排 豬排*1-油	芋香豆腐煲 板豆腐、芋頭、菇-煮	紅仁高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	紅豆湯 紅豆		4.4	0.7	1.3	0.0	2.2	487.0
6/5	五	白飯 白米	蔥油雞 雞丁、白蘿蔔、蔥-煮	黑輪炒鮮蔬 黑輪、小黃瓜、紅蘿蔔-炒	蛋酥扁蒲 扁蒲、木耳、蛋-煮	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 細米粉、芹菜、香菇	水果	5.0	2.0	1.7	1.0	2.3	704.0
6/8	一	麥片飯 白米、麥片	糖醋肉 肉角、蕃茄、鳳梨、洋蔥-煮	客家小炒 豆干片、魷耳條、芹菜-炒	金菇三絲 金針菇、海帶絲、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜、龍骨	水果	3.5	3.0	1.9	1.0	2.3	677.3
6/9	二	義大利麵 義大利麵	義式雞翅 雞翅*1、義式香料-油	奶香肉醬 絞肉、馬鈴薯、三色豆、牛奶-煮	紅蔘花椰 花椰菜、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜、西芹、蕃茄		2.7	1.8	1.8	0.0	2.1	467.7
6/10	三	糙米飯 白米、糙米	豆瓣魚 魚丁、豆腐、洋蔥、豆瓣-煮	螞蟻上樹 冬粉、絞肉、木耳、豆芽菜-炒	鮮菇白菜 大白菜、菇、豆管-煮	產銷履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、龍骨	水果	4.0	2.2	2.0	1.0	2.1	645.4
6/11	四	薏仁飯 白米、洋薏仁	三杯雞 雞丁、豆薯、九層塔-煮	香菇蒸蛋 蛋、香菇-蒸	什錦絲瓜煲 絲瓜、凍豆腐、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	玉段油豆腐湯 玉米段、油豆腐、海芽		3.7	2.7	1.6	0.0	2.1	595.1
6/12	五	白飯 白米	香酥肉柳 肉柳、九層塔-炸	醃醬油腐 油豆腐、絞肉-煮	椒香洋芋 馬鈴薯、三色豆-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜、雞丁、薑絲	水果	4.1	3.1	1.1	1.0	2.4	709.6
6/15	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	泡菜肉片 肉片、大白菜、蔥-煮	髮菜豆腐羹 板豆腐、髮菜、三色豆-煮	什錦扁蒲 扁蒲、木耳、菇-煮	產銷履歷 蔬菜	黃芽排骨湯 黃豆芽、龍骨	水果	3.5	2.3	2.1	1.0	2.1	621.9
6/16	二	白飯 白米	雞粒炒豆丁 雞丁、四季豆、豆乾-炒	洋蔥炒甜不辣 甜不辣、洋蔥、紅蘿蔔-炒	焗烤南瓜洋芋 南瓜、馬鈴薯、起司-烤	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐、蕃茄、洋蔥		5.3	2.6	0.9	0.0	2.2	686.1
6/17	三	油飯 白米、糯米、乾香菇、栗子	沙茶凍腐 凍豆腐、紅蘿蔔、白蘿蔔、蔥-煮	紅絲炒蛋 蛋、紅蘿蔔、洋蔥-炒	蒜香高麗 高麗菜、木耳、蒜-炒	產銷履歷 蔬菜	山藥薏仁湯 山藥、洋薏仁	水果	4.0	2.0	1.6	1.0	2.2	629.6
6/18	四	胚芽米 白米、胚芽米	豉汁腿排 雞腿排*1、豆豉-油	玉米肉末 玉米粒、絞肉、毛豆-煮	開陽黃瓜 大黃瓜、菇、蝦皮-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓		4.0	2.0	1.5	0.0	2.2	563.7
6/19	五	小米飯 白米、小米	蠔油肉片 香菇、肉片、洋蔥、蔥-煮	酸白菜炒粉絲 酸白菜、肉絲、紅蘿蔔、粉絲-炒	豆管燒冬瓜 冬瓜、豆管-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌金菇湯 金針菇、柴魚	水果	4.0	1.9	2.1	1.0	2.3	635.3
6/20	六	麥片飯 白米、麥片	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	香滷豆干 四分干-油	彩繪豆芽 綠豆芽、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	肉羹清湯 肉羹、木耳、紅蘿蔔	水果	3.6	3.6	1.4	1.0	2.1	710.2
6/22	一	白飯 白米	泰式蕃茄肉片 肉片、蕃茄、洋蔥、九層塔-煮	筍香油腐 油豆腐、筍干-煮	絲瓜豆簽 絲瓜、豆簽、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	醬鳳梨排骨湯 醬鳳梨、白蘿蔔、龍骨	水果	3.5	2.4	2.1	1.0	2.2	638.5
6/23	二	白乾麵 白麵	蜜汁翅小腿 翅小腿*2、白芝麻-油	魚香豆腐 絞肉、板豆腐、洋蔥-煮	香菇高麗 高麗菜、香菇、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐、木耳、紅蘿蔔、筍絲		2.5	2.3	1.4	0.0	2.2	483.4
6/24	三	五穀飯 白米、五穀米	瓜仔肉燥 絞肉、碎瓜、豆乾丁、香菇-煮	玉米炒蛋 蛋、玉米-炒	什錦洋芋 洋芋、蕃茄、黑橄欖、洋香菜-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑絲、龍骨	水果	4.2	2.8	1.1	1.0	2.1	686.5
6/25	四	端午節 放假												
6/26	五	端午節 放假												
6/29	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	冬瓜燜肉 肉角、冬瓜、毛豆-煮	鮮蔬粉絲 高麗菜、木耳、乾香菇-炒	沙茶海帶片 海帶片、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	番茄蛋花湯 蕃茄、蛋、洋蔥	水果	4.0	1.7	1.9	1.0	2.2	615.8
6/30	二	糙米飯 白米、糙米	炸魚排 魚排*1-炸	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉、洋蔥-煮	鮮炒青蔬 豆薯、西芹、木耳、茼蒿-炒	有機 蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜、菇、龍骨		3.9	2.4	1.2	0.0	2.4	591.9
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
								4-6年級	5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770

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	2次	2次	2次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司