

新北市淡水區新市國小  
109年6月份午餐素菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀類 糧類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油脂及 蛋類 (份)	熱量 (大卡)
6/1	一	小米飯 白米, 小米	栗子燒豆包 豆包, 栗子, 菇, 甜豆筴-燒	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	竹筍湯 筍片, 菇	水果	4.3	2.4	1.4	1.0	2.1	670.8
6/2	二	五穀飯 白米, 五穀米	菜脯豆干 菜脯, 豆乾丁, -炒	高麗菜捲 高麗菜捲-蒸	塔香紫茄 茄子, 彩椒, 九層塔-煮	有機 蔬菜	蔬菜濃湯 南瓜, 大白菜, 菇, 豆漿		3.6	1.1	2.2	0.0	2.3	490.1
6/3	三	什錦咖哩炒麵 白麵, 高麗菜, 芹菜, 木耳	綜合滷味 油豆腐, 豆薯, 杏鮑菇-滷	榨菜干片 豆干片, 糯米椒, 榨菜-炒	脆炒豆芽 綠豆芽, 木耳, 油片絲-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽	水果	2.3	2.3	1.8	1.0	2.3	541.6
6/4	四	胚芽飯 白米, 胚芽米	芋香豆腐煲 板豆腐, 芋頭, 菇-煮	薑絲木耳 木耳, 薑絲-煮	芹香炒高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 芹菜-炒	產銷履歷 蔬菜	紅豆湯 紅豆		4.4	0.7	1.8	0.0	2.2	500.0
6/5	五	白飯 白米	照燒素雞 素雞片, 甜椒, 白芝麻-炒	沙茶玉米段 玉米段*1-煮	紅蘿蔔炒扁蒲 扁蒲, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	客家米粉湯 細米粉, 芹菜, 香菇	水果	4.5	1.7	1.3	1.0	2.1	630.3
6/8	一	麥片飯 白米, 麥片	糖醋豆包 豆包, 蕃茄, 鳳梨-煮	客家小炒 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔, 菇-炒	金菇三絲 金針菇, 海帶絲, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲	水果	3.8	2.3	1.6	1.0	2.2	633.8
6/9	二	義大利麵 義大利麵	羅宋捲 羅宋捲*1-炸	青醬椰香麵醬 馬鈴薯, 玉米粒, 豆乾, 椰菜-煮	紅荳花椰 花椰菜, 紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 高麗菜, 西芹, 蕃茄, 豆腐		2.9	1.8	1.6	0.0	2.4	487.5
6/10	三	糙米飯 白米, 糙米	豆瓣黑干 大溪黑干, 香菜, 豆瓣-煮	螞蟻上樹 冬粉, 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, 香菜	水果	4.0	1.3	1.9	1.0	2.2	581.8
6/11	四	白飯 白米	三杯豆腸 豆腸, 九層塔-煮	鮮炒筍絲 筍絲, 紅蘿蔔, 菇-炒	什錦絲瓜煲 絲瓜, 凍豆腐, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	玉段油腐湯 玉米段, 油豆腐, 海芽		3.6	2.1	1.9	0.0	2.3	564.0
6/12	五	薏仁飯 白米, 洋薏仁	醃醬油腐 油豆腐, 菇, 毛豆仁-煮	和風小黃瓜豆皮 小黃瓜, 彩椒, 豆皮-炒	菜圃炒蘿蔔糕 蘿蔔糕, 綠豆芽, 菜圃, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	4.6	1.5	1.7	1.0	2.3	637.7
6/15	一	芝麻飯 白米, 黑芝麻	髮菜豆腐羹 板豆腐, 髮菜, 三色豆-煮	泡菜年糕 大白菜, 年糕-煮	什錦扁蒲 扁蒲, 木耳, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	黃芽香菇湯 黃豆芽, 乾香菇	水果	3.5	0.7	2.3	1.0	2.1	504.6
6/16	二	白飯 白米	四季豆炒干丁 四季豆, 豆乾, 乾香菇-炒	蜜汁鮑菇 杏鮑菇, 白芝麻-煮	炒鮮蔬 甜豆筴, 甜椒-炒	有機 蔬菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐, 蕃茄		3.6	1.9	2.1	0.0	2.2	545.4
6/17	三	油飯 白米, 糯米, 乾香菇, 栗子	沙茶凍腐 凍豆腐, 紅蘿蔔, 香菜-煮	什錦筊白筍 筊白筍, 紅蘿蔔, 乾香菇-炒	木耳高麗 高麗菜, 木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	山藥薏仁湯 山藥, 洋薏仁	水果	4.0	1.4	2.0	1.0	2.2	591.1
6/18	四	胚芽米 白米, 胚芽米	豉汁豆腸 豆腸, 豆豉, 芹菜-煮	素三鮮 山藥, 紅蘿蔔, 玉米筍-炒	鮮菇黃瓜 大黃瓜, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜, 山粉圓		3.9	1.8	1.7	0.0	2.3	549.5
6/19	五	小米飯 白米, 小米	蠔油素雞 素雞, 香菇, 香菜-煮	酸白菜炒粉絲 酸白菜, 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, 味噌	水果	4.1	1.7	1.9	1.0	2.2	622.3
6/20	六	麥片飯 白米, 麥片	香滷豆腐 板豆腐-滷	酥炸地瓜簽 地瓜-炸	彩繪豆芽 綠豆芽, 彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	素肉羹清湯 素肉羹, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4.6	1.0	1.3	1.0	2.1	582.6
6/22	一	白飯 白米	塔香油腐 油豆腐, 筍, 九層塔-煮	木耳炒秋葵 秋葵, 木耳, 玉米筍-煮	絲瓜豆簽 絲瓜, 豆簽, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	醬鳳梨蘿蔔湯 醬鳳梨, 白蘿蔔	水果	3.5	0.8	2.4	1.0	2.2	527.0
6/23	二	白乾麵 白麵	炸雲菜捲 素雲菜捲*1-炸	什錦炸醬 豆干丁, 菇, 毛豆-煮	香菇高麗 高麗菜, 紅蘿蔔, 香菇-炒	有機 蔬菜	酸辣湯 板豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 筍絲		2.5	1.4	1.3	0.0	2.2	416.4
6/24	三	五穀飯 白米, 五穀米	瓜仔豆腐 嫩豆腐, 碎瓜, 菇-煮	堅果玉米 玉米, 青豆仁, 腰果-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	水果	4.9	0.5	0.8	1.0	2.3	563.1
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	蠔油豆包 豆包, 香菜-煮	鮮蔬粉絲 高麗菜, 木耳, 乾香菇, 芹菜-炒	沙茶海帶片 海帶片, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄金菇湯 蕃茄, 金針菇	水果	4.0	1.8	1.6	1.0	2.2	612.2
6/30	二	糙米飯 白米, 糙米	鐵板油腐 油豆腐, 綠豆芽, 紅蘿蔔-煮	清炒蘆筍鮮香菇 蘆筍, 紅蘿蔔, 香菇-炒	蓮子南瓜 南瓜, 蓮子-煮	有機 蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜, 菇		4.0	1.4	1.3	0.0	2.4	526.0
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	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		
		0次	0次			19次	2次		
21次	0次								
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									