

新北市淡水區新市國小

113年3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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及堅果種子類 (份)	水果 (份)	熱量(大卡)	
3/1	五	糙米飯 白米、糙米	海結燒豆干 大溪豆干、海帶結、杏鮑菇-煮	紅燒茄子 茄子、九層塔-煮	鮮炒豆芽 綠豆芽、乾香菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	麻油菇菇湯 金針菇、油片絲、薑	水果	3.4	1.3	2.3	2.1	1.0	547.5	
3/4	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	京醬豆包 豆包、彩椒-煮	田園玉米 玉米粒、豆薯、紅蘿蔔、碎干丁-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	2.0	1.6	2.2	1.0	643.0	
3/5	二	大麥仁飯 白米、大麥仁	蘑菇燒油腐 油豆腐、蘑菇、毛豆-煮	螞蟻上樹 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔-炒	蘿蔔佃煮 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫米糕-煮	有機蔬菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐、蕃茄		3.9	0.8	1.5	2.1	0.0	465.0	
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	1.5	2.1	1.0	610.0	
3/7	四	白飯 白米	芋頭燒凍腐 凍豆腐、芋頭、菇-煮	西芹炒腐皮 黃豆皮、西芹、紅蘿蔔-炒	木耳花椰 青花菜、木耳-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		3.9	1.6	1.9	2.3	0.0	544.0	
3/8	五	胚芽飯 白米、胚芽米	泰式豆腸 豆腸、蕃茄、九層塔-煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹菜-煮	豆皮炒高麗 高麗菜、角螺、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	馬鈴薯湯 洋芋、紅蘿蔔、玉米片	水果	3.7	0.4	1.6	2.4	1.0	497.0	
3/11	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	味噌關東煮 油豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇、蒟蒻小卷-煮	香菇花生麵筋 水煮花生、麵筋、菇-煮	鮮燴扁蒲 扁蒲、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	結頭菜湯 結頭菜、薑	水果	3.3	0.7	1.8	2.1	1.0	483.0	
3/12	二	糙米飯 白米、糙米	麻油凍腐 凍豆腐、杏鮑菇、高麗菜、薑-煮	鮮菇蒸蛋 雞蛋、菇-蒸	香滷海帶片 海帶片、紅蘿蔔、薑-煮	有機蔬菜	蘿蔔腐皮湯 香菜、白蘿蔔、腐皮		3.4	1.4	1.7	2.1	0.0	480.0	
3/13	三	義大利麵 義大利麵	炸雲菜捲 雲菜捲*1-炸	香椿麵醬 豆干、洋芋、三色豆、香椿-煮	菜脯炒四季豆 四季豆、菜脯、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、芹菜	水果	3.1	0.3	1.3	2.2	1.0	431.0	
3/14	四	白飯 白米	香根拌豆干 豆干片、香菜、彩椒-炒	蛋香毛豆 毛豆、雞蛋-煮	年糕白菜 大白菜、年糕條、香菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜豆皮湯 大黃瓜、黃豆皮		3.8	2.3	1.7	2.2	0.0	580.0	
3/15	五	紫米飯 白米、糙米、紫米	椰香咖哩油腐 油豆腐、洋芋、紅蘿蔔-煮	金針菇炒水蓮 金針菇、水蓮-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、乾香菇	水果	3.5	2.2	2.1	2.2	1.0	621.5	
3/18	一	地瓜飯 白米、地瓜	四季豆炒豆包 豆包、四季豆-炒	蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇、白芝麻-煮	三色玉米 玉米粒、紅蘿蔔、毛豆-煮	產銷履歷蔬菜	海結油腐湯 油豆腐、海帶結、薑絲	水果	3.8	2.0	1.8	2.1	1.0	615.5	
3/19	二	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋豆腸 豆腸、馬鈴薯、彩椒、鳳梨-煮	清蒸玉米段 玉米段*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、金針菇、味噌		4.1	0.0	1.5	2.2	0.0	423.5	
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	水果	2.3	1.9	1.8	2.2	1.0	507.5	
3/21	四	胚芽飯 白米、胚芽米	酸菜黑干 大溪黑干、酸菜、紅椒-煮	豆瓣粉絲 冬粉、大白菜、木耳-炒	蛋酥扁蒲 扁蒲、雞蛋、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	香菇羹湯 香菇羹、竹筍、紅蘿蔔、木耳		3.9	1.6	1.7	2.3	0.0	539.0	
3/22	五	白飯 白米	麻婆豆腐 板豆腐、毛豆-煮	香酥蘿蔔糕 蘿蔔糕-炸	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	水果	5.3	0.9	1.3	2.1	1.0	625.5	
3/25	一	小米飯 白米、小米	番茄油腐 三角油豆腐、蕃茄-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、白芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉、榨菜絲	豆漿	4.0	3.0	1.0	2.1	0.0	624.5	
3/26	二	五穀飯 白米、胚芽米、燕麥、紅藜麥、紫米、大麥仁	鹽水豆皮 角螺、青花菜、玉米筍-煮	咖哩洋芋 洋芋、紅蘿蔔-煮	油片炒海根 海帶根、油片絲、薑-煮	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜		3.9	0.8	1.7	2.2	0.0	474.5	
3/27	三	麥片飯 白米、麥片	梅干燒豆腐 板豆腐、筍干、梅干菜-煮	菜脯炒蛋 雞蛋、菜脯、紅蘿蔔-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	水果	3.6	1.1	1.7	2.2	1.0	536.0	
3/28	四	白麵條 白油麵	糯米椒炒素雞 素雞、糯米椒、紅椒-炒	芝麻麵醬 豆干、毛豆-煮	豆豉炒四季豆 四季豆、紅蘿蔔、豆豉-煮	產銷履歷蔬菜	香菇白菜湯 香菇、大白菜		2.8	2.1	1.4	2.1	0.0	483.0	
3/29	五	糙米飯 白米、糙米	麻油凍豆腐 凍豆腐、高麗菜、薑-煮	粉蒸南瓜 南瓜、蒸肉粉-蒸	鮮燴黃瓜 大黃瓜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	水果	4.0	0.8	1.5	2.1	1.0	532.0	
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

1. 咖哩：改加椰漿粉+薑黃粉+小茴香粉+孜然粉
2. 豆瓣粉絲：使用黑豆瓣
3. 麻婆豆腐：使用花椒粉+廚房自製辣油
4. 禁用咖哩粉、辣椒粉、胡椒粉(含白胡椒、黑胡椒、椒鹽粉)