

新北市淡水區新市國小

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	全蛋雞 腿類 (份)	五虎蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋黃雞 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、豆蓉、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-滷	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-滷	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 豬肉角、洋芋、洋蔥、蔥、柴魚-煮	味噌關東煮 油豆腐、白蘿蔔、杏鮑菇、茼蒿小卷-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	香滷海帶片 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 豬肉角、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-滷	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	洋蔥肉柳 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 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-滷	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	蔥燒肉片 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

1. 咖哩：改加椰漿粉+薑黃粉+小茴香粉+孜然粉
2. 豆瓣粉絲：改加黑豆瓣
3. 麻婆豆腐：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)