新北市淡水區淡水國小
115年12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	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂及堅果種子類(份)	水果(份)	熱量(大卡)
12/1	週二	小米飯 白米.小米	三杯雞 雞丁.杏鮑菇.洋蔥.九層塔.老薑-煮	紅燒獅子頭 獅子頭*1.大白菜	彩椒花椰 青花菜.彩椒-煮	有機蔬菜	榨菜粉絲湯 冬粉.榨菜		3.6	2.9	1.9	2.3	0.0	620.5
12/2	週三	咖哩炒麵 烏龍麵.洋蔥.木耳.油片絲.紅蘿蔔	香菇麵筋油腐 油豆腐.麵筋.香菇-滷	麻藥蛋 蔥.蒜.洋蔥.紅椒.水煮蛋*1-油	蒜香高麗 高麗菜.蒜-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽.洋蔥.薑	水果	3.3	2.1	1.6	2.5	1.0	601.0
12/3	週四	紅藜麥飯 白米.紅藜麥	蔥爆豬柳 肉柳.洋蔥.蔥-炒	洋蔥鮪魚玉米 玉米.洋蔥.鮪魚.馬鈴薯-炒	川耳冬瓜 冬瓜.川耳.紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜.菇.龍骨		4.0	2.1	1.9	2.4	0.0	593.0
12/4	週五	五穀飯 白米.五穀米	醬滷雞翅*1 雞翅*1-滷	海鮮豆腐煲 板豆腐.絞肉.洋蔥.鮮耳.蔥.薑-煮	蔥拌豆薯 豆薯.紅蘿蔔.蔥-炒	產銷履歷蔬菜	肉羹湯 肉羹.筍.紅蘿蔔.木耳	水果	3.5	3.1	0.9	2.2	1.0	659.0
12/7	週一	黑芝麻飯 白米.黑芝麻	麻醬肉片 肉片.洋蔥.彩椒-煮	紅藜毛豆 毛豆.紅藜麥.紅蘿蔔.玉米-煮	鮮燴結頭菜 結頭菜.絞肉.紅蘿蔔.木耳-煮	產銷履歷蔬菜	針菇蛋花湯 菇.蛋.大骨		3.7	2.6	1.6	2.2	0.0	593.0
12/8	週二	白油麵 白油麵	香酥虱目魚排*1 虱目魚排*1-炸	炸醬肉燥 絞肉.干丁.洋蔥.菇-煮	脆炒豆芽 綠豆芽.芹菜-炒	有機蔬菜	酸辣湯 板豆腐.木耳.紅蘿蔔.蛋		2.8	3.0	1.4	2.5	0.0	568.5
12/9	週三	胚芽飯 白米.胚芽米	豉汁燒雞 雞丁.板豆腐.蔥.豆豉-煮	什錦粉絲 冬粉.絞肉.洋蔥.紅蘿蔔-炒	角螺白菜 大白菜.紅蘿蔔.角螺-煮	產銷履歷蔬菜	玉米豆薯湯 玉米.豆薯.龍骨	水果	4.1	2.6	1.5	2.5	1.0	692.0
12/10	週四	麥片飯 白米.麥片	壽喜燒肉 肉片.洋蔥.蒟蒻-煮	蔥花蒸蛋 蛋.蔥-蒸	蒜炒四季豆 四季豆.紅蘿蔔.蒜-煮	產銷履歷蔬菜	味噌豆皮湯 油片.洋蔥.味噌		3.4	2.8	1.5	2.3	0.0	589.0
12/11	週五	燕麥飯 白米.燕麥	沙嗲雞肉 雞丁.洋蔥.彩椒.孜然-煮	綜合滷味 豆包.紫菜麩.高麗菜.酸菜-煮	海苔洋芋 馬鈴薯.玉米.海苔-煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜大麥仁湯 冬瓜.大麥仁.龍骨	水果	4.3	2.5	1.3	2.4	1.0	689.0
12/14	週一	小米飯 白米.小米	五香肉燥 絞肉.豆干.蒜.紅蔥頭.五香粉-滷	蕃茄蛋凍腐 凍豆腐.洋蔥.蕃茄.蛋-煮	蒜香高麗 高麗菜.蒜-炒	產銷履歷蔬菜	香菇雞湯 白蘿蔔.香菇.骨腿丁		3.4	3.0	1.5	2.3	0.0	604.0
12/15	週二	糙米飯 白米.糙米	冰糖滷腿排*1 雞腿排*1.冰糖-滷	小魚炒干片 豆干片.小魚干.蔥-炒	什錦豆薯 豆薯.紅蘿蔔.木耳.肉絲-炒	有機蔬菜	海片大骨湯 海帶片.薑絲.龍骨		3.9	4.0	1.0	2.5	0.0	710.5
12/16	週三	韓式拌飯 白米.海帶芽.黃豆芽.菠菜.紅蘿蔔	蜜汁豆干 豆干.白芝麻-滷	菇菇炒蛋 蛋.菇.洋蔥.蔥-炒	蝦香結頭菜 結頭菜.紅蘿蔔.蝦皮-煮	產銷履歷蔬菜	冬菜筍片湯 筍.冬菜.龍骨	水果	3.4	0.6	2.0	2.5	1.0	505.5
12/17	週四	白飯 白米	香草起司豬 肉角.洋蔥.紅蘿蔔.毛豆.起司.香料-煮	麥克雞塊 麥克雞塊*2-炸	韭香銀芽 綠豆芽.韭菜-煮	產銷履歷蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔.奶粉		3.5	3.2	1.6	2.5	0.0	637.5
12/18	週五	蕎麥飯 白米.蕎麥	日式風味雞肉 雞丁.紅蘿蔔.麵筋.菇-煮	小黃瓜炒黑輪 小黃瓜.黑輪-煮	針菇燴黃瓜 大黃瓜.紅蘿蔔.菇-煮	產銷履歷蔬菜	紅豆湯圓 紅豆.湯圓	水果	5.0	2.4	1.7	2.3	1.0	736.0
12/21	週一	黑芝麻飯 白米.黑芝麻	紅燒肉 肉角.白蘿蔔.紅蘿蔔.蔥-煮	回鍋干片 豆干片.肉絲.高麗菜-炒	麵輪海結 海帶結.麵輪.薑-煮	產銷履歷蔬菜	味噌針菇湯 金針菇.洋蔥.味噌	豆漿	3.4	3.4	1.6	2.5	0.0	645.5
12/22	週二	大麥仁飯 白米.大麥仁	麻油雞 雞丁.高麗菜.角螺.老薑-煮	糖醋油腐 油豆腐.洋蔥.彩椒-煮	芹香蘿蔔 白蘿蔔.紅蘿蔔-煮	有機蔬菜	玉米蛋花湯 雞蛋.玉米		3.0	3.1	1.7	2.2	0.0	584.0
12/23	週三	紫米飯 白米.紫米	蔭鳳梨魚丁 魚丁.凍豆腐.紅椒.蔭鳳梨.蔥-煮	塔香炒蛋 蛋.洋蔥.九層塔-炒	椒香黃芽 黃豆芽.紅蘿蔔.黑胡椒-炒	產銷履歷蔬菜	冬瓜雞湯 薑絲.冬瓜.骨腿丁	水果	3.4	2.8	1.7	2.5	1.0	663.0
12/24	週四	義大利麵 義大利麵	香酥雞排*1 無骨雞排*1-炸	奶香白醬 馬鈴薯.絞肉.洋蔥.三色豆.奶粉-煮	芝香四季豆 四季豆.紅蘿蔔.白芝麻-煮	產銷履歷蔬菜	田園蔬菜湯 大白菜.洋蔥.蕃茄		2.9	2.1	1.6	2.5	0.0	513.0
12/25	週五	行憲紀念日												
12/28	週一	黑芝麻飯 白米.黑芝麻	椰香咖哩豬 肉角.馬鈴薯.椰奶.洋蔥.紅蘿蔔-煮	韭香甜條 甜不辣條.洋蔥.韭菜-煮	蔥香芽菜 綠豆芽.蔥-煮	產銷履歷蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜.龍骨		4.0	2.0	2.0	2.3	0.0	583.5
12/29	週二	燕麥飯 白米.燕麥	奶香燉雞 雞丁.馬鈴薯.紅蘿蔔.洋蔥.奶粉-煮	肉燥麵疙瘩 麵疙瘩.絞肉.豆芽.紅蘿蔔.木耳-煮	芹香高麗 高麗菜.芹菜-煮	有機蔬菜	蕃茄蛋花湯 雞蛋.蕃茄		4.0	2.3	1.6	2.5	0.0	605.0
12/30	週三	什錦炒麵 白油麵.高麗菜.紅蘿蔔.木耳	鐵板豆腐 油豆腐.玉米筍.菇.洋蔥.黑胡椒-煮	南瓜炒蛋 液蛋.洋蔥.南瓜-炒	薑絲冬瓜 冬瓜.紅蘿蔔.薑-煮	產銷履歷蔬菜	冬菜筍片湯 筍.冬菜	水果	2.3	1.6	2.2	2.3	1.0	499.5
12/31	週四	小米飯 白米.小米	泰式打拋豬 絞肉.番茄.洋蔥.九層塔-煮	什錦凍腐 凍豆腐.高麗菜.菇.肉絲-煮	麵輪海結 海帶結.麵輪.紅蘿蔔.薑-煮	產銷履歷蔬菜	金菇白菜湯 大白菜.菇.龍骨		3.4	2.0	1.6	2.3	0.0	531.5
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

備註:1.菜單中板豆腐、油豆腐、 黑豆干、五香豆干、豆包、素雞、豆腸、玉米、豆瓣醬均為非基因改造黃豆。

2.菜單中所供應的魚類皆可能含有魚刺，請小心食用。

3.菜單中皆未使用輻射污染食品。

4.菜單中可能會含有11種過敏原(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硝酸鹽類等)。

菜單中所使用的絞肉、肉絲、肉片、肉角、肉柳、龍骨、豬排，皆採用CAS標章認證產品，產地皆來自台灣。

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		
3次	2次	8次	9次	20次	2次	0次	2次	3次	1次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司