

新北市淡水區新市國小  
109年7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)	水果(份)	油類或鹽糖類(份)	熱量(大卡)
7/1	三	夏威夷拌飯 <small>白米、鳳梨、三色豆、洋蔥、茼蒿</small>	塔香豆包 <small>豆包、高麗菜、九層塔-炒</small>	菜脯炒蛋 <small>蛋、菜脯、蔥、紅蘿蔔-炒</small>	椒香豆芽 <small>黃豆芽、甜椒-炒</small>	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜、薑</small>	水果	3.7	1.3	2.2	1.0	2.2	573.5
7/2	四	白乾麵 <small>白乾麵</small>	百里香雞腿 <small>雞腿*1-滷</small>	蔥爆肉醬 <small>絞肉、豆薯、干丁、苦瓜、蔥-煮</small>	木須花椰 <small>花椰菜、木耳-炒</small>	產銷履歷蔬菜	味噌豆腐湯 <small>板豆腐、洋蔥</small>		2.8	2.6	1.6	0.0	2.2	529.7
7/3	五	白飯 <small>白米</small>	回鍋肉片 <small>肉片、高麗菜、洋蔥-炒</small>	韭菜雞蛋粉絲 <small>雞蛋、韭菜、冬粉-炒</small>	鮮菇胡瓜 <small>大黃瓜、菇、木耳-炒</small>	產銷履歷蔬菜	山藥排骨湯 <small>山藥、洋芋、龍骨</small>	水果	4.1	1.8	1.9	1.0	2.1	626.0
7/6	一	小米飯 <small>白米、小米</small>	普羅旺斯燉肉 <small>肉角、蕃茄、馬鈴薯-煮</small>	玉米干丁 <small>玉米、豆干、紅蘿蔔-煮</small>	薑絲燒冬瓜 <small>冬瓜、毛豆仁、薑-煮</small>	產銷履歷蔬菜	香菜蘿蔔湯 <small>白蘿蔔、香菜、雞丁</small>	水果	4.0	2.4	1.8	1.0	2.2	659.8
7/7	二	麥片飯 <small>白米、麥片</small>	鹽酥雞 <small>雞丁、九層塔-炸</small>	關東煮 <small>油豆腐、黑輪、白蘿蔔、紫菜-煮</small>	什錦土豆絲 <small>洋芋、紅蘿蔔、筍白筍、蔥-炒</small>	有機蔬菜	薑絲海芽湯 <small>海帶芽、洋蔥、薑絲、龍骨</small>		4.4	2.2	1.1	0.0	2.3	602.3
7/8	三	薏仁飯 <small>白米、洋薏仁</small>	菇菇肉柳 <small>肉柳、菇、蔥-煮</small>	酸菜干片 <small>豆干、酸菜、紅蘿蔔-炒</small>	芹香高麗 <small>高麗菜、紅蘿蔔、芹菜-炒</small>	產銷履歷蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米、雞蛋</small>	水果	3.7	2.2	1.8	1.0	2.2	626.2
7/9	四	白飯 <small>白米</small>	梅醬豬排 <small>豬排*1-滷</small>	炸醬豆腐 <small>板豆腐、絞肉、毛豆仁-煮</small>	金菇白菜 <small>大白菜、菇、紅蘿蔔、油豆皮-煮</small>	產銷履歷蔬菜	綠豆湯 <small>綠豆、地瓜</small>		4.1	2.5	1.4	0.0	2.1	606.5
7/10	五	燕麥飯 <small>白米、燕麥</small>	鹽水雞 <small>雞丁、小黃瓜、玉米筍-煮</small>	蔥肉蒸蛋 <small>蛋、蔥、絞肉-蒸</small>	蘿蔔滷海帶 <small>海帶片、白蘿蔔、紅蘿蔔-滷</small>	產銷履歷蔬菜	蕃茄金菇湯 <small>蕃茄、金針菇、龍骨</small>	水果	3.5	2.8	1.5	1.0	2.1	642.0
7/13	一	紅藜麥飯 <small>白米、紅藜麥</small>	咖哩魚 <small>魚丁、洋芋、紅蘿蔔、茄子-煮</small>	豆皮粉絲 <small>冬粉、豆皮、高麗菜-炒</small>	鮮炒扁蒲 <small>扁蒲、玉米粒、木耳-炒</small>	產銷履歷蔬菜	竹筍排骨湯 <small>筍、龍骨</small>	水果	4.2	2.0	2.0	1.0	2.2	656.9
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。

備註:菜單中的魚類皆可能含有魚刺，請小心食用。

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		
1次	1次	4次	3次	9次	0次	0次	0次	1次	1次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司