

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) | 豆及蛋肉類(份) | 蔬菜類(份) | 水果(份) | 油鹽及糖類(份) | 熱量(大卡) | |
|--|----|---|--------------------------------------|--|--|--------|--------------------------------------|----|----------|----------|--------|-------|----------|--------|-----|
| 7/1 | 三 | 夏威夷拌飯 <small>白米,鳳梨,三色豆,洋蔥,胡蘆</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,紫魚,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