

新北市淡水區新市國小
109年7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	全穀類 總類 (份)	豆魚蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油鹽及 坚果類 子類 (份)	熱量 (大卡)
7/1	三	夏威夷拌飯 白米、鳳梨、三色豆、蒟蒻	塔香豆包 豆包、高麗菜、九層塔-炒	木耳炒筍白筍 筍白筍、木耳-炒	椒香豆芽 黃豆芽、甜椒-炒	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑	水果	3.7	1.0	2.5	1.0	2.2	557.7
7/2	四	白乾麵 白乾麵	日式天婦羅 四季豆、板豆腐、地瓜-炸	香菇沙茶醬 干丁、乾香菇、苦瓜、毛豆仁-煮	木須花椰 花椰菜、木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、海帶芽		3.0	1.9	1.6	0.0	2.3	493.5
7/3	五	白飯 白米	家常豆腐 油豆腐、甜豆漿、玉米筍-煮	蜜汁杏鮑菇 杏鮑菇、甜椒、白芝麻-炒	鮮菇胡瓜 大黃瓜、菇、木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、洋芋	水果	3.7	0.9	2.4	1.0	2.1	539.9
7/6	一	小米飯 白米、小米	玉米干丁 玉米、豆干、紅蘿蔔-炒	義式燉時蔬 橄欖、南瓜、蕃茄、茄子-燉	薑絲燒冬瓜 冬瓜、毛豆仁、薑-煮	產銷履歷 蔬菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔、香菜	水果	4.2	0.8	1.9	1.0	2.1	550.7
7/7	二	麥片飯 白米、麥片	香酥豆腸 豆腸、香菜-炸	關東煮 油豆腐、白蘿蔔、蒟蒻、煮	什錦土豆絲 洋芋、木耳、紅蘿蔔、茭白筍-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、薑		4.0	1.9	1.3	0.0	2.3	558.2
7/8	三	薏仁飯 白米、洋薏仁	酸菜干片 豆干、酸菜、紅蘿蔔-炒	彩繪蘆筍雙菇 鴻喜菇、美白菇、蘆筍、彩椒-炒	芹香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、芹菜-炒	產銷履歷 蔬菜	玉米豆腐湯 玉米、豆腐	水果	3.7	1.7	2.0	1.0	2.2	599.0
7/9	四	白飯 白米	炸醬豆腐 板豆腐、毛豆仁、菇-煮	梅汁蓮藕 蓮藕-煮	腐皮白菜 大白菜、紅蘿蔔、油豆皮-煮	產銷履歷 蔬菜	綠豆湯 綠豆、地瓜		4.7	0.9	1.4	0.0	2.2	532.1
7/10	五	燕麥飯 白米、燕麥	味噌燒油腐 油豆腐、菇、香菜-煮	小黃瓜拌玉米筍 小黃瓜、玉米筍、紅蘿蔔-炒	蘿蔔滷海結 海帶片、白蘿蔔、紅蘿蔔-滷	產銷履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 蕃茄、豆腐、芹菜	水果	3.5	1.2	1.8	1.0	2.2	537.4
7/13	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	咖哩凍腐 凍豆腐、洋芋、紅蘿蔔、茄子-煮	豆皮粉絲 冬粉、豆皮、高麗菜-炒	鮮炒扁蒲 扁蒲、玉米粒、木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	竹筍香菇湯 筍、乾香菇	水果	4.2	1.0	1.9	1.0	2.2	576.0
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	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。

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		
						9次	0次	0次	0次
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司