

新北市淡水區新市國小

109年10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(份)	五香蛋 肉(份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 調味料 (份)	熱量 (大卡)
10/1	四	中秋假期												
10/2	五	中秋假期												
10/5	一	芝麻飯 白飯、黑芝麻	薑燒肉片 肉片、洋葱、蒜、薑-煮	茄汁甜條 甜不辣、洋葱、小黃瓜-炒	椒香豆芽 綠豆芽、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、洋葱	水果	4.6	1.9	1.8	1.0	2.0	651.8
10/6	二	糙米飯 白米、糙米	金黃柳葉魚 柳葉魚*2-炸	炸醬油豆腐 油豆腐、絞肉、毛豆-煮	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-炒	有機 蔬菜	蘿蔔龍骨湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、龍骨		3.5	2.7	1.5	0.0	2.3	589.6
10/7	三	咖哩炒飯 白米、三色豆、洋葱、高麗菜	高麗菜炒豆包 豆包、高麗菜、蒜-煮	木鬚炒蛋 蛋、木耳、洋葱-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、蒜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜、大麥仁、薑絲	水果	3.5	1.7	2.6	1.0	2.1	587.6
10/8	四	白飯 白米	五香滷腿排 腿排*1-滷	南瓜芝麻凍豆腐 凍豆腐、南瓜、洋葱、蔥-煮	玉香三色 玉米、毛豆仁、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	巧達濃湯 洋芋、洋葱、蛋、奶粉		4.6	2.1	0.8	0.0	2.2	596.4
10/9	五	國慶假期												
10/12	一	白乾麵 白油麵	香酥雞排 無骨雞排*1-炸	蔥爆肉醬 絞肉、干丁、蔥-煮	菜圃炒四季豆 四季豆、菜圃、蒜-炒	產銷履歷 蔬菜	蔭鳳梨苦瓜湯 苦瓜、白蘿蔔、蔭鳳梨、乾芥丁	水果	2.7	2.4	1.4	1.0	2.2	558.8
10/13	二	麥片飯 白米、麥片	黑胡椒肉柳 肉柳、洋葱、彩椒-煮	關東煮 白蘿蔔、茼蒿、油豆腐-煮	木耳白菜 大白菜、紅蘿蔔、木耳-炒	有機 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽、洋葱、薑		3.5	1.8	2.1	0.0	2.4	541.8
10/14	三	五穀飯 白米、五穀米	紅燒魚 魚丁、洋葱、豆腐、蔥-煮	金草炒粉絲 冬粉、金針菇、洋葱、木耳-炒	醬燒冬瓜 冬瓜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	鮮菇豆皮湯 豆皮絲、蒜、芹菜	水果	4.0	1.9	2.0	1.0	2.1	625.3
10/15	四	燕麥飯 白米、燕麥	春川炒雞 雞丁、高麗菜、洋葱、地瓜-炒	蒸蛋 蛋-蒸	豆醬海帶根 海帶根、米豆醬-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄、高麗菜、杏鮑菇		3.7	2.6	1.6	0.0	2.2	592.1
10/16	五	白飯 白米	瓜仔肉燥 絞肉、碎瓜、豆豉、洋葱-煮	香菜素雞 素雞、香菜、紅椒、木耳-炒	海苔起司洋芋 馬鈴薯、海苔、玉米、起司-煮	產銷履歷 蔬菜	白菜蛋花湯 大白菜、蛋	水果	4.3	2.5	1.5	1.0	2.1	677.8
10/19	一	小米飯 白米、小米	豆乳燒肉 肉角、洋葱、蒜、薑-煮	彩椒干絲 豆干絲、彩椒、蔥-炒	玉筍黃瓜 胡瓜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥排骨湯 山藥、馬鈴薯、排骨	水果	4.1	2.7	1.8	1.0	2.0	677.5
10/20	二	白飯 白米	香滷雞翅 雞翅*1-滷	咖哩豆腐煲 板豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	韭香芽菜 綠豆芽、韭菜-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、龍骨、薑		3.6	1.8	1.7	0.0	2.2	528.0
10/21	三	日式炒烏龍 烏龍麵、洋葱、白菜、木耳	芋香油豆腐 油豆腐、芋頭、乾香菇-煮	紅絲炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、洋葱-炒	豆皮高麗 高麗菜、紅蘿蔔、豆皮-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、洋葱	水果	3.0	1.9	1.8	1.0	2.3	537.7
10/22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	孜然豬排 豬排*1-滷	蒜香干丁 干丁、玉米、毛豆仁-煮	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚-煮	產銷履歷 蔬菜	白菜針菇湯 大白菜、金針菇		3.6	2.8	1.6	0.0	2.3	602.7
10/23	五	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	蠔油燜雞 雞丁、洋葱、彩椒、蔥-煮	豆薯炒肉絲 豆薯、肉絲、蔥-炒	芙蓉絲瓜 絲瓜、蛋、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、蒜、乾芥丁	水果	3.9	2.4	1.8	1.0	2.1	653.5
10/26	一	麥片飯 白米、麥片	蕃茄橄欖燉肉 肉角、洋芋、蕃茄、橄欖-煮	洋葱炒蛋 雞蛋、洋葱、毛豆仁-炒	義式焗烤南瓜 洋葱、南瓜、起士-烤	產銷履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜、龍骨	水果	4.2	2.3	1.4	1.0	2.1	657.5
10/27	二	糙米飯 白米、糙米	腰果雞丁 雞丁、洋葱、甜椒、腰果-炒	泰式炒粉絲 冬粉、絞肉、蕃茄、高麗菜、九層塔-炒	鮮菇白菜 大白菜、蒜、木耳-煮	有機 蔬菜	黃瓜雞湯 大黃瓜、骨腿丁		4.0	2.2	2.1	0.0	2.2	591.8
10/28	三	白飯 白米	炸蛋肉片 肉片、蛋、洋葱-煮	蜜汁豆干 四分下、白芝麻-煮	蒜香黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、蒜-炒	產銷履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、蒜	水果	3.5	1.7	1.5	1.0	2.3	575.8
10/29	四	義大利麵 義大利麵	照燒翅小腿 翅小腿*2、白芝麻-滷	奶香肉醬 絞肉、馬鈴薯、三色豆、牛奶-煮	雙色花椰 花椰菜、木耳-炒	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、洋葱、西芹		3.2	2.0	1.8	0.0	2.2	517.8
10/30	五	大麥仁飯 白米、大麥仁	塔香肉片 肉片、茭白筍、洋葱、九層塔-煮	榨菜干片 豆干片、榨菜、紅蘿蔔、蔥-炒	針菇胡瓜 胡瓜、金針菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	3.8	2.8	1.9	1.0	2.1	674.0
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、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。
備註：菜單中所供應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
						魚肉類	甜湯
2次	2次	8次	7次	18次	1次	其他	
						0次	1次
							0次

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司