

新北市淡水區新市國小

109年10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	全蛋類 每碗 (份)	蛋黃菜 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油類及 其他類 (份)	數量 (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	鮮菇燒黑干 大溪黑干、菇、紅蘿蔔、香菜-燒	沙茶玉米段 玉米段*1-煮	椒香豆芽 綠豆芽、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐	水果	3.5	1.6	1.4	1.0	2.2	560.4	
10/6	二	糙米飯 白米、糙米	炸醬油腐 油豆腐、毛豆、菇-煮	鳳梨木耳 木耳、鳳梨、薑-炒	紅仁高麗 高麗菜、紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	香菜蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、香菜		3.5	1.2	1.9	0.0	2.3	489.8	
10/7	三	咖哩炒飯 白米、三色豆、高麗菜	高麗菜炒豆包 豆包、高麗菜、菇-煮	山藥炒蘆筍 山藥、蘆筍、乾香菇-炒	鮮菇扁蒲 扁蒲、菇、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜麥仁湯 冬瓜、大麥仁、薑絲	水果	4.0	1.2	2.4	1.0	2.1	582.3	
10/8	四	白飯 白米	南瓜芝麻凍豆腐 凍豆腐、南瓜、芝麻-煮	塔香茄子 茄子、九層塔-炒	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、紅蘿蔔、豆漿		4.7	1.0	1.6	1.0	2.1	597.0	
10/9	五	國慶假期													
10/12	一	白乾麵 白油麵	酥炸菱角 菱角-炸	香菇麵醬 干丁、菇、毛豆仁-煮	菜圃炒四季豆 四季豆、菜圃、菇-炒	產銷履歷 蔬菜	蔭鳳梨苦瓜湯 苦瓜、白蘿蔔、蔭鳳梨	水果	3.9	0.9	1.5	1.0	2.1	532.7	
10/13	二	麥片飯 白米、麥片	香菜素雞 素雞、香菜、紅椒、木耳-炒	關東煮 白蘿蔔、蒟蒻、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、薑		3.5	1.3	2.5	0.0	2.3	509.4	
10/14	三	五穀飯 白米、五穀米	蕃茄燒豆腸 豆腸、洋芋、蕃茄-煮	金草炒粉絲 冬粉、金針菇、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、菇、芹菜	水果	3.5	1.3	1.8	1.0	2.1	540.7	
10/15	四	燕麥飯 白米、燕麥	豆豉蘿蔔豆乾 豆豉、蘿蔔乾、豆干丁-炒	脆炒蓮藕 蓮藕、甜豆漿、香菇-炒	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		4.1	1.4	1.5	0.0	2.1	521.5	
10/16	五	白飯 白米	鐵板豆腐 板豆腐、豆芽菜、彩椒-煮	玉筍炒秋葵 秋葵、玉米筍、木耳-炒	海苔洋芋 馬鈴薯、海苔、玉米-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇白菜素羹湯 大白菜、乾香菇、素肉羹	水果	4.1	0.8	1.6	1.0	2.1	541.1	
10/19	一	小米飯 白米、小米	豆乳燒凍腐 凍豆腐、菇、香菜-煮	彩椒干絲 豆干絲、彩椒、芹菜-炒	玉筍黃瓜 胡瓜、玉米筍、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥洋芋湯 山藥、馬鈴薯、排骨	水果	3.6	1.8	1.6	1.0	2.2	582.3	
10/20	二	白飯 白米	咖哩豆腐煲 板豆腐、馬鈴薯、紅蘿蔔-煮	素雲菜捲 素雲菜捲*1-炸	木須芽菜 綠豆芽、木耳-炒	有機 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑		3.7	1.4	1.6	0.0	2.3	508.0	
10/21	三	日式炒烏龍 烏龍麵、白菜、木耳	芋香油腐 油豆腐、芋頭、乾香菇-煮	蜜汁鮑菇 杏鮑菇、地瓜-煮	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	水果	3.4	1.2	2.1	1.0	2.3	542.3	
10/22	四	胚芽飯 白米、胚芽米	瓜仔干丁 干丁、玉米、毛豆仁、碎瓜-煮	鮮蔬栗子燒 栗子、花椰菜、玉米筍-煮	豆瓣炒筍 筍、四季豆-炒	產銷履歷 蔬菜	白菜針菇湯 大白菜、金針菇		4.2	1.3	1.8	0.0	2.1	528.5	
10/23	五	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	蠔油燒豆包 豆包、彩椒、香菜-煮	泰式炒粉絲 冬粉、蕃茄、高麗菜、九層塔-炒	鴻喜菇燴絲瓜 絲瓜、紅蘿蔔、鴻喜菇-煮	產銷履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、菇	水果	4.0	2.2	1.8	1.0	2.1	643.5	
10/26	一	麥片飯 白米、麥片	紅燒豆腐 板豆腐、紅蘿蔔、甜豆漿-煮	素炒鱔糊 乾香菇、金針菇、紅蘿蔔-炒	義式南瓜 南瓜、蒟蒻、毛豆仁-煮	產銷履歷 蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔、芹菜	水果	4.0	1.1	1.9	1.0	2.1	564.6	
10/27	二	糙米飯 白米、糙米	腰果豆腸 豆腸、甜椒、腰果-炒	粉蒸芋頭 芋頭-蒸	鮮菇白菜 大白菜、菇、木耳-煮	有機 蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜、薑		5.1	1.8	1.7	0.0	2.2	629.8	
10/28	三	白飯 白米	蜜汁豆干 四分干、白芝麻-煮	高麗菜捲 高麗菜捲*1-蒸	紅絲炒黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔、海帶芽-炒	產銷履歷 蔬菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔、菇	水果	3.5	2.2	1.9	1.0	2.0	589.9	
10/29	四	義大利麵 義大利麵	酥炸豆腐 板豆腐-炸	青醬椰香麵醬 馬鈴薯、玉米粒、豆干、椰漿-煮	雙色花椰 花椰菜、木耳、紅蘿蔔-炒	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、西芹		3.1	1.4	1.6	0.0	2.4	465.4	
10/30	五	大麥仁飯 白米、大麥仁	榨菜干片 豆干片、榨菜、紅蘿蔔-炒	小黃瓜炒豆皮絲 小黃瓜、豆皮、寬粉、彩椒-炒	泡菜年糕 泡菜、年糕-炒	產銷履歷 蔬菜	玉米油腐湯 玉米、油豆腐	水果	4.0	2.0	1.8	1.0	2.1	625.5	
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						670
									4-6年級						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。

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						
18次	0次	0次	0次	19次	0次	0次	2次	3次		0次			

本校中央廚房承攬廠商: 統鮮美食股份有限公司