

新北市淡水區淡水國小
112年12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	全穀類 總類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋米類 子類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	
12/1	五	大麥飯 白米、大麥仁	沙嗲雞 雞丁、馬鈴薯、洋蔥、花生粉-煮	綜合滷味 豆干、海帶結、黑輪-煮	鮮燴結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄如意湯 蕃茄、黃豆芽、龍骨	水果	4.0	2.7	1.5	2.1	1.0	674.5	
12/4	一	運動會補休 不供餐													
12/5	二	白飯 白米	孜然腿排 雞腿排*1-滷	蔥燒豆腐 板豆腐、絞肉、蔥、木耳-煮	雙拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、白芝麻-煮	有機 蔬菜	冬瓜排骨湯 冬瓜、龍骨丁		3.5	2.4	1.5	2.1	0.0	557.0	
12/6	三	日式炒烏龍 烏龍麵、大白菜、油片雞、紅蘿蔔、木耳	味噌燒油腐 油豆腐、白蘿蔔、菇-煮	滷蛋 水煮蛋*1-滷	脆炒高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄洋芋湯 洋芋、蕃茄、洋蔥	水果	3.3	1.7	1.8	2.1	1.0	558.0	
12/7	四	糙米飯 白米、糙米	回鍋肉片 豬肉片、豆干、高麗菜、蔥-煮	焗烤雙薯 地瓜、洋芋、起士絲-煮	肉絲炒四季豆 四季豆、紅蘿蔔、豬肉絲-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥大麥雞湯 山藥、大麥仁、骨髓丁		4.6	2.3	1.3	2.3	0.0	630.5	
12/8	五	燕麥飯 白米、燕麥	麻油雞 雞丁、高麗菜、杏鮑菇、薑-煮	泰式炒寬粉 寬冬粉、洋蔥、紅蘿蔔、九層塔-炒	柴魚蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、柴魚-煮	產銷履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	4.1	1.9	1.8	2.4	1.0	642.5	
12/11	一	芝麻飯 白米、黑芝麻	菠菜肉片 豬肉片、洋蔥、菠菜、紅椒、蒜-煮	雞粒凍腐煲 凍豆腐、雞丁、蔥-煮	木耳冬瓜 冬瓜、木耳、薑絲-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇雞湯 香菇、豆薯、骨髓丁	水果	3.7	2.6	1.7	2.1	1.0	651.0	
12/12	二	胚芽飯 白米、胚芽米	磨菇白醬魚丁 魚丁、洋芋、菇、毛豆、奶粉-煮	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥、豆包-炒	五香海根 海帶根、紅蘿蔔、薑-煮	有機 蔬菜	冬菜粉絲湯 冬粉、冬菜、薑		3.7	2.5	1.5	2.1	0.0	578.5	
12/13	三	白飯 白米	三杯雞 雞丁、豆薯、九層塔-煮	香根炒豆干 豆干片、豬肉絲、香菜-炒	蒜香高麗 高麗菜、紅蘿蔔、蒜-煮	產銷履歷 蔬菜	酸辣清湯 板豆腐、筍、木耳、紅蘿蔔、龍骨	水果	3.7	3.6	1.4	2.2	1.0	723.0	
12/14	四	白油麵 白麵條	醬燒豬排 豬排*1-滷	紹子麵醬 豬絞肉、雞蛋、高麗菜、蕃茄、洋蔥、蔥-煮	彩繪花椰 青花菜、白花菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔、龍骨		2.7	2.1	1.8	2.2	0.0	490.5	
12/15	五	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	照燒翅小腿 翅小腿*2-滷	海帶干絲 粗干絲、海帶絲、肉絲-炒	三色豆芽 綠豆芽、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	羅宋湯 高麗菜、蕃茄、西芹	水果	3.3	2.2	1.6	2.2	1.0	585.0	
12/18	一	小米飯 白米、小米	薑汁燒肉 肉角、金針菇、洋蔥、薑末-煮	玉米肉蓉 玉米粒、紅蘿蔔、豬絞肉-煮	海山醬蘿蔔 白蘿蔔、紅蘿蔔、紫菜絲、海山醬-煮	產銷履歷 蔬菜	鮮菇白菜湯 大白菜、菇、龍骨	豆漿	4.0	2.9	1.7	2.1	1.0	694.5	
12/19	二	白飯 白米	燒烤醬雞翅 雞翅*1-煮	韭菜香炒粉絲 冬粉、大白菜、豬絞肉、紅蘿蔔、韭菜-炒	菇香結頭菜 結頭菜、菇-煮	有機 蔬菜	柴魚油腐湯 柴魚片、洋蔥、油豆腐		4.0	2.0	1.6	2.2	0.0	569.0	
12/20	三	海苔香鬆拌飯 白米、玉米粒、海苔香鬆、素肉鬆	蜜汁豆干 四分干、彩椒-滷	莎莎醬炸蛋 水煮蛋*1、蕃茄、洋蔥、香菜-炸	木耳豆芽 綠豆芽、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、洋蔥、味噌	水果	3.0	2.4	1.4	2.2	1.0	584.0	
12/21	四	糙米飯 白米、糙米	梅香肉燥 豬絞肉、豆干、梅干菜-煮	洋蔥鮪魚豆腐 板豆腐、鮪魚、洋蔥-煮	年糕白菜 大白菜、年糕條、肉片-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲、龍骨		3.7	1.2	1.8	2.3	0.0	497.5	
12/22	五	義大利麵 義大利麵	義式香料雞腿 雞腿*1-滷	乳酪茄汁肉醬 絞肉、蕃茄、洋蔥、玉米粒、乳粉粉-煮	茼蒿花椰 青花菜、茼蒿片、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	紅豆湯圓 紅豆、小湯圓	水果	3.3	2.1	1.5	2.1	1.0	580.5	
12/25	一	白飯 白米	法式迷迭香燉肉 豬肉塊、馬鈴薯、洋蔥、紅蘿蔔、迷迭香-炒	香菇烤麩 烤麩、香菇、紅蘿蔔-煮	彩椒花椰 花椰菜、彩椒-炒	產銷履歷 蔬菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋、紅蘿蔔	水果	3.8	2.2	1.7	2.2	1.0	632.5	
12/26	二	麥片飯 白米、麥片	咖哩豬 豬肉角、洋芋、紅蘿蔔、洋蔥-煮	客家小炒 豆干片、肉絲、鮑魚條、芹菜-煮	麵筋白菜 大白菜、麵筋、紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	味噌豆腐湯 板豆腐、金針菇、味噌		3.6	3.5	1.5	2.2	0.0	651.0	
12/27	三	胚芽飯 白米、胚芽米	瓜仔雞 雞丁、冬瓜、脆瓜-煮	珍珠丸 珍珠丸*1-蒸	麻油高麗菜 高麗菜、薑、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	肉羹湯 肉羹、筍絲、紅蘿蔔、木耳	水果	3.4	2.1	1.6	2.2	1.0	594.5	
12/28	四	白飯 白米	針菇洋蔥肉柳 豬肉柳、洋蔥、彩椒、金針菇-煮	洋芋炒蛋 雞蛋、洋芋-炒	肉燥海帶片 海帶片、豬絞肉、薑-煮	產銷履歷 蔬菜	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔、紅蘿蔔、龍骨		3.8	2.2	1.7	2.1	0.0	568.0	
12/29	五	大麥飯 白米、大麥仁	香酥魚塊 虱目魚塊*2-炸	麻婆豆腐 板豆腐、豬絞肉、蔥-煮	鮮燴結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲、薑絲	水果	3.4	2.1	1.4	2.1	1.0	585.0	
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	2.0	1.0	670
								4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	770

備註:1. 菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、素雞、豆腸、玉米、豆瓣醬均為非基因改造黃豆。
2. 菜單中所供應的魚類皆可能含有魚刺，請小心食用。
3. 菜單中皆未使用輻射污染食品。

菜單中所使用的絞肉、肉絲、肉片、肉角、肉柳、龍骨、豬排，皆採用CAS標章認證產品，產地皆來自台灣。

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	其他	
2次	2次	8次	8次	19次	1次	0次	1次	2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