

新北市新莊區興化國民小學 115 年 8.9 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
8/31	一	糙米飯	壽喜燒 豬肉/洋蔥/馬鈴薯/紅蘿蔔	番茄炒蛋 番/香菇	產銷履歷 蚵白菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔/排骨	
9/01	二	薏仁飯	蔥爆豬肉 豬肉/青蔥/洋蔥	雙色花椰菜 花椰菜/香菇	有機蔬菜 時蔬	海帶芽味噌湯 海帶芽/豆腐	鮮奶
02	三	什錦炒麵	豬肉/蝦仁/洋蔥/高麗菜/	滷雞腿 雞腿	產銷履歷 油菜	酸辣湯 木耳/豬肉/豆腐/金針菇/雞蛋	特餐
03	四	紫米飯	五花肉滷豆干 豬肉/豆干	火腿玉米炒蛋 火腿/玉米/雞蛋	產銷履歷 絲瓜	香菇雞湯 香菇/雞肉	水果
04	五	燕麥飯	瓜子肉 豬肉/脆瓜	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 小葉薺菜	榨菜肉絲湯 肉絲/榨菜	
07	一	糙米飯	茄汁肉角 豬肉/百頁豆腐/蕃茄/洋蔥	蘿蔔燴香菇 蘿蔔/香菇/紅蘿蔔	產銷履歷 油菜	冬瓜排骨湯 冬瓜/排骨	
08	二	薏仁飯	蜜汁雞 雞肉/彩椒/洋蔥	紅燒海帶結 海帶/豆干/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	黃芽排骨湯 黃豆芽/排骨	優酪乳
09	三	雞茸玉米粥	雞肉/玉米/米/木耳/紅蘿蔔	鮮肉包 肉包	產銷履歷 小白菜		特餐
10	四	紫米飯	泰式檸檬魚 雕魚/洋蔥	冬瓜三色 冬瓜/豬肉/木耳/洋蔥/紅蘿蔔	產銷履歷 小葉薺菜	海帶芽排骨湯 海帶芽/排骨	水果
11	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包/鮮菇/木耳	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 青江菜	黃瓜菇湯 大黃瓜/鴻喜菇	蔬食日 豆漿
14	一	糙米飯	義式小排 小排/綠花椰/洋蔥	田園三蔬 毛豆仁/馬鈴薯/紅蘿蔔	產銷履歷 小葉薺菜	馬鈴薯雞湯 雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	
15	二	薏仁飯	義式蕃茄燒雞 雞肉/紅蘿蔔/馬鈴薯/洋蔥	花椰菜炒肉片 花椰菜/豬肉	有機蔬菜 時蔬	紫菜豬肉湯 豬肉/紫菜	優格
16	三	肉醬義大利麵	豬肉/番茄/洋蔥/紅蘿蔔	檸檬雞柳條 檸檬雞柳條	產銷履歷 蚵白菜	玉米濃湯 雞肉/玉米/蘑菇/洋蔥	特餐
17	四	紫米飯	咖哩豬 豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯/洋蔥	菜脯蛋 雞蛋/菜脯	產銷履歷 青江菜	大黃瓜排骨湯 大黃瓜/紫菜	水果
18	五	燕麥飯	三杯雞 雞肉/九層塔/青蔥	蕃茄炒蛋 玉米粒/雞蛋/紅蘿蔔	產銷履歷 扁蒲	味噌豆腐湯 豆腐	
21	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉/洋蔥/	日式豆腐 蘿蔔/油豆腐	產銷履歷 青江菜	海帶芽味噌湯 海帶芽/雞蛋	
22	二	薏仁飯	宮保雞丁 雞肉/黃瓜/花生/紅蘿蔔	四色蝦仁 彩椒/蝦仁/木耳/玉米粒/毛豆	有機蔬菜 時蔬	黃豆芽排骨湯 黃豆芽/排骨	鮮奶
23	三	菲律賓炒麵	豬肉/紅蘿蔔/豆芽/洋蔥	綜合滷味 豆干/米血糕/甜不辣	產銷履歷 小葉薺菜	綠豆湯 綠豆	特餐
24	四	紫米飯	香菇燉雞肉 雞肉/香菇	醬燒梅花炒豆干 豆干/豬肉/蔥/豆芽菜/小魚乾	產銷履歷 蚵白菜	蕃茄豆腐蛋花湯 雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	水果
25	五	中秋節休假					
28	一	教師節休假					
29	二	薏仁飯	腰果豆雞 豆雞/小黃瓜/腰果	肉骨茶豆皮鍋 大白菜/油皮/肉骨茶包	有機蔬菜 時蔬	山藥紅棗排骨湯 山藥/紅棗/排骨	奶酪
30	三	台式麵疙瘩	烤豬排 調理豬排	茶葉蛋 雞蛋	產銷履歷 小白菜		特餐

備註：

1. 本校全面使面國產之生鮮豬肉及調理食品
2. 本校未使用輻射污染食品
3. 因考量經費及用餐時間，本校午餐水果及乳品無法達到學校午餐食物內容建議份數，請同學們在其他餐次(如早餐、晚餐或點心)攝取，以符合每日飲食指南建議量(學校午餐食物內容目標值份數;乳品每周 4 份/水果每日 1 份)。
4. 本菜單含有衛生福利部公告 11 種(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等)過敏原標示項目，請過敏體質者留意避免食用
5. 9/11、為蔬食日