

新北市新莊區興化國民小學 115 年 10 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
10/1	四	紫米飯	香菇雞 雞肉/香菇/蔥/薑	玉米炒蛋 玉米/雞蛋/紅蘿蔔	產銷履歷 小葉薺菜	羅宋湯 蕃茄/西洋芹/馬鈴薯/紅蘿蔔	水果
02	五	燕麥飯	洋蔥炒豬肉 豬肉/洋蔥/高麗菜	韓國冬粉 肉絲/木耳/	產銷履歷 青江菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄/雞蛋/豆腐	
05	一	糙米飯	咖哩雞肉 雞肉/紅蘿蔔/馬鈴薯/洋蔥	玉米肉末 玉米粒/豬肉/白蘿蔔	產銷履歷 青江菜	味噌蛋花湯 雞蛋	
06	二	薏仁飯	泡菜魚 魚肉/泡菜/高麗菜	鮮菇花椰菜 香菇/花椰菜/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	蔬菜豆腐湯 豆腐/青菜	鮮奶
07	三	酢醬麵	迷迭香雞腿 雞腿/		產銷履歷 小葉薺菜	大黃瓜排骨湯 大黃瓜/排骨菜	
08	四	地瓜飯	醬爆豬肉 豬肉/高麗菜	燒凍豆腐 木耳/凍豆腐/豬肉/紅蘿蔔	產銷履歷 絲瓜	冬瓜雞湯 冬瓜/雞肉	水果
12	一	糙米飯	海南雞 雞肉/蒜泥	紅燒海帶結 海帶/豆干/紅蘿蔔	產銷履歷 小葉薺菜	黃芽排骨湯 黃豆芽/排骨	
13	二	薏仁飯	蒜泥白肉 豬肉/蒜泥	黃瓜炒丸片 大黃瓜/貢丸	有機蔬菜 時蔬	薑絲冬瓜湯 冬瓜/薑絲/紅蘿蔔/排骨/玉米	優酪乳
14	三	白麵線		避風塘炒蘿蔔糕 冬瓜/豬肉/木耳/洋蔥/紅蘿蔔	產銷履歷 蚵白菜	肉骨茶湯 排骨/蒜仁/	
15	四	紫米飯	日式親子丼 雞肉/洋蔥/雞蛋	家常豆腐 豆腐/絞肉	產銷履歷 扁蒲	紅豆麥片湯 紅豆/麥片	水果
16	五	燕麥飯	堅果腐皮花椰 腐皮/綠花椰/腰果	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 小白菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄/蔬菜	蔬食日 豆漿
19	一	糙米飯	宮保雞丁 雞肉/彩椒/花生	花椰菜炒肉片 花椰菜/豬肉	產銷履歷 青油菜	味噌小魚乾湯 小魚乾/豆腐	
20	二	薏仁飯	蔥爆豬肉 豬肉/青蔥/蒜	白菜滷 大白菜/雞蛋/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔/貢丸/芹菜	優格
21	三	古早味鹹粥	滷雞腿 雞翅	玉兔包 X2 玉兔包	產銷履歷 小白菜		
22	四	紅藜毛豆飯	茄汁糖醋雞丁 雞肉/彩椒/青蔥	蝦皮炒高麗菜 小蝦米/高麗菜/紅蘿蔔	產銷履歷 油菜	玉米濃湯 玉米粒/絞肉/磨菇	水果
23	五	燕麥飯	打拋豬 豬肉/九層塔/蕃茄/	日式回鍋豆干片 蘿蔔/油豆腐	產銷履歷 絲瓜	冬瓜湯 冬瓜/大骨/薑絲	
27	二	薏仁飯	蕃茄洋芋燉肉 豬肉/馬鈴薯/蕃茄	芹菜炒干絲 豆干絲/芹菜/木耳	有機蔬菜 時蔬	香菇金針排骨湯 香菇/金針/排骨	奶酪
28	三	肉鬆飯	烤雞翅 雞翅		產銷履歷 小葉薺菜	山藥香菇雞湯 山藥/香菇/雞肉	
29	四	紫米飯	椒麻雞 雞肉	鮮蔬豆腐 豆腐/高麗菜/木耳/青蔥	產銷履歷 青油菜	青菜蛋花湯 青菜/雞蛋	水果
30	五	燕麥飯	蒜香鮮蔬 馬鈴薯/毛豆/山藥/花生	茶葉蛋 雞蛋	產銷履歷 小白菜	味噌豆腐湯 豆腐	蔬食日

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. 10/16、10/30 為蔬食日