

新北市新莊區興化國民小學 115 年 6 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
01	一	糙米飯	香菇燜雞 雞肉/香菇/豆干	洋蔥炒蛋 洋蔥/雞蛋	產銷履歷 小葉萵菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜/魚丸	
02	二	薏仁飯	咖哩豬 豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	蠔油冬粉 高麗菜/木耳/紅蘿蔔/豬肉	有機蔬菜 時蔬	馬鈴薯雞湯 馬鈴薯/雞肉	優酪乳
03	三	豚骨拉麵	烤豬排 豬排	肉包 肉包	產銷履歷 蚵白菜		
04	四	紅藜飯	糖醋排骨 排骨/洋蔥/甜椒	白菜滷 大白菜/木耳/紅蘿蔔/雞蛋	產銷履歷 青江菜	香菇排骨湯 香菇/排骨/薑絲	水果
05	五	燕麥飯	滷杏鮑菇豆干 杏鮑菇/小豆干	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 絲瓜	黃豆芽豆腐湯 黃豆芽/豆腐/海帶芽	蔬食日 豆漿
08	一	糙米飯	味噌豬肉 豬肉/高麗菜/香菇	乾煸四季豆雞肉 雞肉/四季豆	產銷履歷 青江菜	蘿蔔玉米湯 蘿蔔/玉米/排骨	
09	二	薏仁飯	薑汁燒肉片 豬肉/洋蔥	玉米薯丁 玉米/馬鈴薯/紅蘿蔔/毛豆	有機蔬菜 時蔬	小魚乾味噌湯 小魚乾/蘿蔔/豆腐	鮮奶
10	三	蕃茄義大利麵	炸雞腿 雞腿	茶葉蛋 雞蛋	產銷履歷 青油菜	檸檬愛玉 愛玉	
11	四	地瓜飯	梅醬燒雞 雞肉/豆薯/梅醬/白芝麻	雙色花椰菜 白花椰/綠花椰/木耳/豬肉	產銷履歷 蚵白菜	香菇肉羹湯 肉羹/香菇/柴魚	水果
12	五	燕麥飯	烤雞翅 雞翅	金針菇炒筍 金針菇/竹筍	產銷履歷 絲瓜	紫菜蛋花貢丸湯 紫菜/雞蛋/貢丸	
15	一	糙米飯	莎莎醬肉片 豬肉/洋蔥/蕃茄/彩椒	日式佃煮 白蘿蔔/紅蘿蔔/香菇/玉米	產銷履歷 青油菜	鮮菇冬瓜湯 鴻喜菇/冬瓜/大骨	
16	二	薏仁飯	味噌魚鍋 鯛魚/大白菜/凍豆腐/寬冬粉	蔥燒豬柳 豬柳/蔥/	有機蔬菜 時蔬	青菜蛋花湯 青菜/雞蛋	優格
17	三	粽子	滷雞翅 雞翅		產銷履歷 蚵白菜	綠豆湯 綠豆	
18	四	紫米飯	義式小排 小排/花椰菜	菜圃蛋 菜圃/雞蛋	產銷履歷 青江菜	山藥雞湯 山藥/雞肉/枸杞	水果
19	五	端午節休假一天					
22	一	糙米飯	腰果玉米雞 腰果/雞肉/玉米/洋蔥	黃瓜豆皮 大黃瓜/豆皮/芹菜	產銷履歷 蚵白菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄/雞蛋	
23	二	薏仁飯	義式野菇燉肉 豬肉/蘑菇/毛豆/馬鈴薯/	絲瓜繪蛋 絲瓜/雞蛋/金針菇	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔/排骨	奶酪
24	三	肉絲炒飯	烤腿排 腿排	滷蛋 雞蛋	產銷履歷 小葉萵菜	玉米濃湯 玉米粒/洋蔥/火腿/雞絞肉	
25	四	紫米飯	咕咾肉 豬肉/小黃瓜/彩椒	小黃瓜炒蝦仁 蝦仁/小黃瓜	產銷履歷 青油菜	青木瓜排骨湯 青木瓜/排骨	水果
26	五	燕麥飯	咖哩蔬食 雪白菇/毛豆/馬鈴薯/紅蘿蔔	醬香腐皮炒什錦蔬 豆包/洋蔥/青江菜/木耳/紅	產銷履歷 小白菜	味噌蔬菜湯 蔬菜/蕃茄/	蔬食日
29	一	糙米飯	蔥油雞 骨腿/蔥	麻婆豆腐 豬肉/毛豆/豆腐	產銷履歷 青江菜	海帶芽蛋花湯 海帶芽/雞蛋	
30	二	結業式不供餐					

備註：

1. 本校全面使用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. 6/05、6/26 為蔬食日

承辦人：

單位主管：

校長：