

新北市新莊區興化國民小學 114 年 9 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
01	一	糙米飯	咖哩豬 豬肉/馬鈴薯/洋蔥/紅蘿蔔	雙色花椰菜 花椰菜/香菇	產銷履歷 青江菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔/排骨	
02	二	薏仁飯	毛豆雞丁 雞肉/毛豆/彩椒	杏鮑菇豆干 杏鮑菇/豆干	有機蔬菜 時蔬	海帶芽味噌湯 海帶芽/豆腐	
03	三	特餐	什錦炒麵 豬肉/蝦仁/洋蔥/高麗菜/	滷豬排 豬排	產銷履歷 油菜	酸辣湯 木耳/豬肉/豆腐/金針菇/雞蛋/ 紅蘿蔔	
04	四	芝麻飯	粉蒸肉 豬肉/地瓜	火腿玉米炒蛋 火腿/玉米/雞蛋	產銷履歷 蚵白菜	萵菇濃湯 鴻喜菇/香菇/洋蔥/馬鈴薯	
05	五	燕麥飯	芝麻魚丁 水鯊魚/豆腐/芝麻	銀芽炒肉絲 豆芽菜/豬肉/木耳	產銷履歷 小葉蔞菜	香菇雞湯 香菇/雞肉	
08	一	糙米飯	蔬燒豬肉 豬肉/高麗菜	客家小炒 豬肉/木耳/芹菜/豆干/魷魚腳	產銷履歷 油菜	黃芽排骨湯 黃豆芽/排骨	
09	二	薏仁飯	香酥翅小腿 翅小腿	麻婆豆腐 豬肉/豆腐/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜/雞蛋	豆漿
10	三	特餐	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	檸檬愛玉 愛玉	
11	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 扁蒲	海帶芽排骨湯 海帶芽/排骨	水果
12	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包/鮮菇/木耳	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋/紅蘿蔔	產銷履歷 蚵白菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜/鴻喜菇	蔬食日 鮮奶
15	一	糙米飯	洋蔥豬柳 豬肉/洋蔥/木耳	玉米雞丁 玉米/雞肉/洋蔥	產銷履歷 青江菜	蕃茄蛋花湯 蕃茄/雞蛋	
16	二	薏仁飯	瓜子肉 豬肉/脆瓜	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔貢丸湯 蘿蔔/貢丸/芹菜	鮮奶
17	三	特餐	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 小白菜	玉米濃湯 雞肉/玉米/磨菇/洋蔥	
18	四	紫米飯	蜜汁雞 雞肉/彩椒/洋蔥	紅燒海帶結 海帶/豆干/紅蘿蔔	產銷履歷 青油菜	榨菜肉絲湯 肉絲/榨菜	水果
19	五	燕麥飯	五花肉滷豆干 豬肉/豆干	木須肉 豬肉/木耳/豆芽菜/紅蘿蔔	產銷履歷 蚵白菜	馬鈴薯雞湯 雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	
22	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 小葉蔞菜	番茄排骨湯 番茄/排骨	
23	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
24	三	特餐	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 青油菜	香菇肉片湯 香菇/豬肉/紅蘿蔔	
25	四	紫米飯	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 蚵白菜	玉米蛋花湯 玉米/雞蛋/蔥	水果
26	五	燕麥飯	香菇凍豆腐 香菇/凍豆腐	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 扁蒲	味噌豆腐湯 豆腐/	蔬食日
29	一	教師節補假					
30	二	薏仁飯	菇菇玉米雞 雞肉/玉米粒/杏鮑菇	培根咖哩雙豆 培根/四季豆/長豆	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔玉米排骨湯 蘿蔔/玉米/排骨	優酪乳

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. 9/12、9/26 為蔬食日