

新北市新莊區興化國民小學 114 年 3 份自立午餐菜單

| 日期 | 星期 | 主食     | 副 食                   |                      |            |                          |     |
|----|----|--------|-----------------------|----------------------|------------|--------------------------|-----|
| 03 | 一  | 糙米飯    | 蔥油雞<br>雞肉/青蔥/薑        | 豆干肉醬<br>豆干/絞肉/毛豆/洋蔥  | 產銷履歷<br>時蔬 | 味噌蛋花湯<br>雞蛋              |     |
| 04 | 二  | 紅藜飯    | 和風豬肉片<br>豬肉/高麗菜/香菇    | 三鮮黃瓜<br>秀珍菇/大黃瓜/蝦仁   | 有機蔬菜<br>時蔬 | 三色排骨湯<br>紅蘿蔔/海帶結/玉米/排骨   | 豆漿  |
| 05 | 三  | 特餐     | 古早味鹹粥<br>豬肉/芋頭/香菇/芹菜  | 燒雞翅<br>雞翅            | 產銷履歷<br>時蔬 |                          |     |
| 06 | 四  | 紫米飯    | 蕃茄義式燉豬<br>豬肉/馬鈴薯/蕃茄   | 木耳炒竹筍<br>竹筍/金針菇/木耳   | 產銷履歷<br>時蔬 | 冬瓜雞湯<br>冬瓜/雞肉            | 水果  |
| 07 | 五  | 燕麥飯    | 咖哩雞<br>雞肉/紅蘿蔔/馬鈴薯/洋蔥  | 滷白菜<br>大白菜/雞蛋/香菇     | 產銷履歷<br>時蔬 | 紫菜豆腐湯<br>紫菜/豆腐           |     |
| 10 | 一  | 糙米飯    | 燴肉片<br>豬肉/竹筍/魷魚       | 綜合滷味<br>豆干/海帶結/蘿蔔    | 產銷履歷<br>時蔬 | 山藥紅棗排骨湯<br>山藥/排骨/紅棗/枸杞/薑 |     |
| 11 | 二  | 薏仁飯    | 照燒醬魚<br>鬼頭刀/馬鈴薯/金針菇   | 蔥油蘿蔔雞<br>雞肉/蘿蔔/香菇    | 有機蔬菜<br>時蔬 | 蕃茄排骨湯<br>蕃茄/排骨           | 優酪乳 |
| 12 | 三  | 特餐     | 肉燥乾拌麵<br>豬肉/紅蘿蔔/毛豆    | 滷豬排<br>豬排            | 產銷履歷<br>時蔬 | 大滷湯<br>豆腐/金針菇/紅蘿蔔/雞蛋     |     |
| 13 | 四  | 地瓜飯    | 蠔油香菇雞<br>雞肉/香菇/紅蘿蔔    | 肉絲花椰菜<br>花椰菜/豬肉/     | 產銷履歷<br>時蔬 | 馬鈴薯蘑菇湯<br>馬鈴薯/蘑菇         | 水果  |
| 14 | 五  | 燕麥飯    | 蒸蛋<br>雞蛋              | 凍豆腐滷蘿蔔<br>凍豆腐/白蘿蔔    | 產銷履歷<br>時蔬 | 紅豆西米露<br>紅豆/西米露          | 蔬食日 |
| 17 | 一  | 糙米飯    | 京都排骨<br>排骨/地瓜         | 奶香雞球白菜<br>白菜/雞肉/奶粉   | 產銷履歷<br>時蔬 | 蔬菜蛋花湯<br>小白菜/雞蛋          |     |
| 18 | 二  | 薏仁飯    | 紅燒栗子雞<br>雞肉/栗子/白蘿蔔/洋蔥 | 什錦冬瓜<br>冬瓜/豆皮/木耳     | 有機蔬菜<br>時蔬 | 黃瓜大骨湯<br>黃瓜/大骨           | 奶酪  |
| 19 | 三  | 特餐     | 鹹豬肉蛋炒飯<br>鹹豬肉/雞蛋/蒜苗   | 茶葉蛋<br>雞蛋            | 產銷履歷<br>時蔬 | 蓮藕排骨湯<br>結頭菜/排骨          |     |
| 20 | 四  | 紫米飯    | 打拋豬<br>豬肉/小蕃茄/九層塔     | 關東煮<br>蘿蔔/油豆腐/海帶結    | 產銷履歷<br>時蔬 | 蘿蔔雞湯<br>蘿蔔/雞肉            | 水果  |
| 21 | 五  | 燕麥飯    | 沙茶嫩雞柳<br>雞肉/黃豆芽/紅蘿蔔   | 玉米炒蛋<br>玉米粒/雞蛋       | 產銷履歷<br>時蔬 | 味噌海帶芽湯<br>海帶芽            |     |
| 24 | 一  | 校慶補假一天 |                       |                      |            |                          |     |
| 25 | 二  | 薏仁飯    | 南瓜燉雞<br>南瓜/雞肉         | 麻婆豆腐<br>絞肉/豆腐        | 有機蔬菜<br>時蔬 | 香菇肉片湯<br>豬肉/香菇           | 鮮奶  |
| 26 | 三  | 特餐     | 山藥什錦粥<br>山藥/豬肉/玉米粒/毛豆 | 炸翅小腿 X2<br>翅小腿       | 產銷履歷<br>時蔬 |                          |     |
| 27 | 四  | 紫米飯    | 糖醋豬柳<br>豬肉/洋蔥/香菇/彩椒   | 金絲玉米筍<br>雞肉/玉米筍/金針菇  | 產銷履歷<br>時蔬 | 麵線湯<br>白麵線/蒜苗/肉絲         | 水果  |
| 28 | 五  | 燕麥飯    | 菜脯蛋<br>雞蛋/菜脯          | 三杯豆干<br>豆干/杏鮑菇       | 產銷履歷<br>時蔬 | 冬瓜湯<br>冬瓜/枸杞             | 蔬食日 |
| 31 | 一  | 糙米飯    | 瓜仔肉燥<br>豬肉/脆瓜         | 香菇黃瓜<br>小黃瓜/貢丸/香菇/豬肉 | 產銷履歷<br>時蔬 | 玉米濃湯<br>玉米/紅蘿蔔/洋蔥        |     |

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 3 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. 3/14、3/28 為蔬食日