

新北市新莊區興化國民小學 114 年 11 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
03	一	糙米飯	咖哩雞 雞肉/紅蘿蔔/馬鈴薯	番茄炒蛋 番茄/雞蛋	產銷履歷 蚵白菜	大黃瓜雞湯 大黃瓜/雞肉	
04	二	薏仁飯	三杯醬燒魚 魚肉/竹筍/九層塔	蔬炒竹筍 竹筍/木耳/雞蛋	有機蔬菜 時蔬	什錦鮮蔬湯 金針菇/紅蘿蔔/蘑菇/大白菜	鮮奶
05	三	雞茸玉米粥	雞肉/玉米/木耳/紅蘿蔔	芝麻包 芝麻包	產銷履歷 青江菜		特餐
06	四	藜麥飯	玉筍雞丁 雞肉/毛豆/彩椒	鮮菇時瓜 香菇/鴻喜菇/大黃瓜	產銷履歷 扁蒲	麻油雞湯 雞肉/高麗菜/薑	水果
07	五	燕麥飯	烤雞翅 雞肉	綜合滷味 海帶結/黑輪/木耳	產銷履歷 油麥菜	味噌蛋花湯 雞蛋/小魚乾	
10	一	糙米飯	海南雞 雞肉/薑/	雙色花椰菜 花椰菜/木耳/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	海帶芽湯 海帶芽	
11	二	薏仁飯	醬燒杏鮑菇雞腿 雞肉/杏鮑菇	田園三蔬 毛豆仁/馬鈴薯/紅蘿蔔/地瓜	有機蔬菜 時蔬	紅豆湯 紅豆	優酪乳
12	三	什錦炒麵	魚肉/高麗菜/紅蘿蔔/洋蔥	鹽烤地瓜薯條	產銷履歷 油麥菜	黃豆芽雞肉湯 黃豆芽/雞肉	
13	四	紫米飯	蕃茄酸菜魚 魚肉/酸菜/小黃瓜/蕃茄	烤肉醬玉米雞 雞肉/玉米/小黃瓜	產銷履歷 油菜	玉米蛋花湯 玉米/雞蛋	
14	五	燕麥飯	杏鮑菇豆干 杏鮑菇/豆干/	茶葉蛋/豆沙包 雞蛋	有機蔬菜 小白菜	肉骨茶洋芋湯 馬鈴薯/紅蘿蔔/白蘿蔔	蔬食日
17	一	糙米飯	青檸照燒雞胸肉 雞肉	白菜滷 大白菜/紅蘿蔔/雞蛋	產銷履歷 蚵白菜	酸辣湯 豆腐/紅蘿蔔/金針菇/木耳/雞肉	
18	二	薏仁飯	豆豉蒸魚 鯛魚/青蔥/薑/豆豉	蒜香青蔬 木耳/豆芽菜/紅蘿蔔/竹筍	有機蔬菜 時蔬	味噌蔬菜湯 高麗菜/洋蔥/金針菇	優格
19	三	油飯	炸翅小腿 X2 翅小腿		產銷履歷 油麥菜	蔬菜豆腐湯 豆腐/高麗菜/蕃茄	特餐
20	四	小米飯	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	產銷履歷 芥藍菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔/紅蘿蔔/雞肉	水果
21	五	燕麥飯	雞柳炒豆干 雞肉/豆干/馬鈴薯	菜圃蛋 菜圃/雞蛋	產銷履歷 扁蒲	蕃茄蛋花湯 蕃茄/紅蘿蔔/雞蛋	
24	一	糙米飯	蔥燒虱目魚柳 虱目魚/小黃瓜/蔥	醬燒凍豆腐 凍豆腐	產銷履歷 芥藍菜	四神蔬菜湯 山藥/蓮子/高麗菜	
25	二	薏仁飯	椒麻雞 雞肉/蘿蔔/白芝麻	蒜香炒竹筍 竹筍/木耳/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	紫菜魚丸湯 紫菜/魚丸	豆漿
26	三	竹筍鹹粥	滷雞腿 雞腿	黑糖饅頭 黑糖饅頭	產銷履歷 油麥菜		特餐
27	四	紫米飯	白醬鮮菇雞 金針菇/雞肉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋/紅蘿蔔	有機蔬菜 青江菜	玉米蘿蔔湯 玉米/紅蘿蔔/蘿蔔	水果
28	五	燕麥飯	五柳豆包 豆包/鮮菇/木耳	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 蚵白菜	南瓜濃湯 南瓜/玉米粒/洋蔥	蔬食日 鮮奶

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. 11/14、11/28 為蔬食日