

新北市新莊區興化國民小學 115 年 1 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食					
02	五	燕麥飯	咖哩雞 雞肉/洋蔥/馬鈴薯/甜椒	紅燒豆腐 油豆腐/紅蘿蔔/香菇	產銷履歷 青江菜	黃瓜排骨湯 黃瓜/排骨		
05	一	糙米飯	糖醋排骨 排骨/洋蔥/甜椒/	三色蛋 玉米/毛豆/紅蘿蔔/雞蛋	產銷履歷 菠菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔/雞肉		
06	二	地瓜飯	滷雞腿 雞腿	豆干炒木耳 豆干/豬肉/木耳/紅蘿	有機蔬菜 時蔬	味噌豆腐湯 豆腐/海帶芽/青蔥	優酪乳	
07	三	什錦炒麵	炸雞排 雞排		產銷履歷 高麗菜	魚丸湯 香菇/骨腿		
08	四	紫米飯	蒜苗醬燒烏魚 烏魚/蒜苗/	高麗菜炒豆皮 高麗菜/豆皮/紅蘿蔔	產銷履歷 萵苣油麥菜	紫菜蛋花湯 紫菜/雞蛋	水果	
09	五	燕麥飯	馬鈴薯燉肉 豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	蕃茄炒蛋 蕃茄/雞蛋/青蔥	產銷履歷 小白菜	玉米排骨湯 玉米/排骨		
12	一	糙米飯	韓式烤肉片 肉片/洋蔥/白芝麻	螞蟻上樹 豬絞肉/冬粉/毛豆	產銷履歷 本島圓葉萵苣	黃豆芽排骨湯 黃豆芽/排骨		
13	二	薏仁飯	照燒雞腿 雞腿/洋蔥	關東煮 蘿蔔/玉米/豬血糕	有機蔬菜 時蔬	榨菜肉絲湯 榨菜/肉絲	優格	
14	三	叻仔魚排 骨粥	烤腿排 腿排	小白兔包子 X2 小白兔	產銷履歷 圓葉菠菜			
15	四	紫米飯	紅燒鮮魚片 鯛魚片/木耳/彩椒/青蔥	麻婆豆腐 絞肉/豆腐/毛豆	產銷履歷 高麗菜	紅豆湯 紅豆	水果	
16	五	紅藜飯	醬燒豆包 豆包/紅蘿蔔/高麗菜	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 青江菜	味噌海帶芽湯 海帶芽/高麗菜	蔬食日 豆漿	
19	一	糙米飯	壽喜燒 豬肉/洋蔥/芝麻	花椰菜炒蝦仁 花椰菜/蝦仁	產銷履歷 油菜	旗魚豆腐湯 旗魚/豆腐/金針菇		
20	二	薏仁飯	滷雞翅 雞翅	白菜滷 大白菜/香菇/雞蛋	有機蔬菜 時蔬	金針排骨湯 金針花/排骨	鮮奶	
21	三	海苔香鬆 飯	義式小排 小排		產銷履歷 圓葉菠菜	巧達濃湯 洋蔥/雞茸/馬鈴薯/玉米粒		
22	四	紫米飯	宮保雞丁 雞胸肉/彩椒/花生/小黃瓜	蔥明蛋 青蔥/雞蛋	產銷履歷 小白菜	酸辣清湯 豆腐/紅蘿蔔/金針菇/木耳/雞	水果	
23	五	燕麥飯	花生豬腳 豬肉/洋蔥/小黃瓜	豆包炒芹菜 豆包/芹菜	產銷履歷 萵苣油麥菜	山藥排骨湯 山藥/蓮子/排骨		
寒 假								
2/23	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉/洋蔥/小黃瓜	培根炒高麗菜 培根/高麗菜/紅蘿蔔	產銷履歷 萵苣油麥菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄/蔬菜		
2/24	二	薏仁飯	烏魚白菜豆腐 烏魚/大白菜/豆腐/木耳/	玉米炒蛋 玉米粒/雞蛋	有機蔬菜 時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜/排骨	豆漿	
25	三	義式茄汁 螺旋麵	烤豬排 豬排		產銷履歷 萵苣油麥菜	馬鈴薯雞湯 雞肉/馬鈴薯/洋蔥		
26	四	燕麥飯	三杯雞丁 雞肉/九層塔	四色蝦仁 彩椒/蝦仁/木耳/玉米粒/毛豆	有機蔬菜 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜/雞蛋	水果	
27	五	二二八休假補假一天，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)過敏原標示項目，請過敏體質者留意避免食用
5. 1/15 為蔬食日