

新北市新莊區興化國民小學 114 年 10 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
01	三	刈包	朴菜滷肉 豬肉/朴菜		產銷履歷 時蔬	綠豆湯 綠豆	
02	四	藜麥飯	洋蔥雞腿 雞肉/洋蔥/	三杯杏鮑菇 杏鮑菇/九層塔	產銷履歷 時蔬	蕃茄洋芋肉片湯湯 豬肉/蕃茄/馬鈴薯	水果
03	五	燕麥飯	糖醋魚 魚肉/彩椒/洋蔥	白菜滷 大白菜/香菇/雞蛋/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	榨菜肉絲湯 豬肉/榨菜	
06	一	中秋節 休假一天					
07	二	薏仁飯	蠔油雞丁 雞肉/竹筍/紅蘿蔔	高麗菜炒肉片 高麗菜/豬肉/木耳	有機蔬菜 時蔬	味噌蛋花湯 雞蛋/小魚乾	鮮奶
08	三	金瓜米粉	南瓜/米粉/高麗菜/木耳	綜合滷味 米血糕/甜不辣/海帶結	產銷履歷 時蔬	冬瓜鮮菇湯 冬瓜/香菇/排骨	特餐
09	四	紫米飯	蘿蔔燉肉 豬肉/白蘿蔔/紅蘿蔔	海帶三絲 海帶絲/豆干絲/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	蓮藕排骨湯 蓮藕/排骨	水果
10	五	國慶日 休假一天					
13	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉/洋蔥/	日式豆腐 蘿蔔/油豆腐	產銷履歷 時蔬	海帶芽味噌湯 海帶芽/雞蛋	
14	二	薏仁飯	豆腐乳炸雞丁 雞肉	魚香肉絲 木耳/豬肉/金針菇	有機蔬菜 時蔬	雙色蘿蔔湯 紅蘿蔔/白蘿蔔/排骨	豆漿
15	三	炸醬麵	豬肉/豆干/木耳/毛豆/豆芽	滷豬排 豬排	產銷履歷 時蔬	肉骨茶湯 排骨/蘿蔔/香菇	特餐
16	四	紫米飯	菲式醬醋排骨肉 豬肉/高麗菜	螞蟻上樹 豬肉/冬粉/高麗菜	產銷履歷 時蔬	玉米蛋花湯 玉米/雞蛋	水果
17	五	燕麥飯	香菇凍豆腐 香菇/凍豆腐/紅蘿蔔	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 時蔬	什錦鮮蔬湯 金針菇/紅蘿蔔/磨菇/大白菜	蔬食日 鮮奶
20	一	糙米飯	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 時蔬	黃豆芽排骨湯 黃豆芽/排骨	
21	二	薏仁飯	花生豬腳 豬腳/花生	木須肉 豬肉/木耳/豆芽菜/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	馬鈴薯雞湯 雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	優酪乳
22	三	茄汁蛋炒飯	肉絲/雞蛋/紅蘿蔔/毛豆/蝦仁	旗魚排 旗魚排	產銷履歷 時蔬	山藥紅棗排骨湯 山藥/紅棗/排骨	特餐
23	四	紫米飯	味噌燒肉 豬肉/蘿蔔/白芝麻	蒜香炒筍白筍 豬肉/筍白筍	產銷履歷 時蔬	紫菜湯 紫菜	水果
24	五	光復節 補休一天					
27	一	糙米飯	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 時蔬	蕃茄蛋花湯 番茄/雞蛋	
28	二	薏仁飯	茄汁肉角 豬肉/百頁豆腐/洋蔥	蘿蔔燴香菇 蘿蔔/香菇/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	玉米蘿蔔排骨湯 玉米/紅蘿蔔/排骨	優格
29	三	台式炒飯條	豬肉/豆芽菜/韭菜/香菇	烤雞翅 雞翅	產銷履歷 時蔬	肉羹湯 肉羹/紅蘿蔔/白蘿蔔	特餐
30	四	紫米飯	菇菇玉米雞 雞肉/玉米粒/杏鮑菇	匯煮鮮瓜 絲瓜/粉絲/高麗菜	產銷履歷 時蔬	四神排骨湯 薏仁/排骨	水果
31	五	地瓜飯	蒜香鮮蔬 馬鈴薯/毛豆/山藥/花生	茶葉蛋 雞蛋	產銷履歷 時蔬	味噌豆腐湯 豆腐/	蔬食日

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. 10/17、10/31 為蔬食日