

新北市新莊區興化國民小學 115 年 3 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食					
02	一	糙米飯	蔥油雞 雞肉/洋蔥/青蔥/花椰菜	小瓜銀芽 小黃瓜/綠豆芽/紅椒	產銷履歷 小白菜	紫菜蛋花湯 紫菜/雞蛋		
03	二	薏仁飯	黑干滷肉 豬肉/黑豆干/紅蘿蔔	花椰菜炒蝦仁 花椰菜/蝦仁/雞蛋	有機蔬菜 時蔬	紅豆湯圓 湯圓/紅豆	鮮奶	
04	三	泡菜炒烏龍麵	滷雞腿 雞腿		產銷履歷 油麥菜	味噌豆腐湯 豆腐/海帶芽/青蔥		
05	四	紫米飯	日式燒雞 雞肉/洋蔥	宮保嫩油豆腐 嫩油豆腐/杏鮑菇/花生/蔥	產銷履歷 青江菜	玉米排骨湯 玉米/排骨	水果	
06	五	燕麥飯	糖醋排骨 小排/彩椒	豆簽絲瓜 絲瓜/豆簽	產銷履歷 高麗菜	紫菜魚丸湯 紫菜/魚丸		
09	一	糙米飯	脆瓜燒雞 雞肉/凍豆腐/脆瓜	木須炒蛋 木耳/雞蛋/小黃瓜/筍絲	產銷履歷 青江菜	黃豆芽排骨湯 黃豆芽/排骨/馬鈴薯		
10	二	薏仁飯	壽喜燒 豬肉/洋蔥/金針菇	蜜汁地瓜雞 雞肉/地瓜/毛豆	有機蔬菜 時蔬	羅宋湯 蕃茄/西芹/蘑菇/豬絞肉/洋蔥	優格	
11	三	金瓜米粉	炸翅小腿 翅小腿		產銷履歷 圓葉萵苣	綠豆湯 綠豆		
12	四	紫米飯	咖哩魚丁 旗魚/馬鈴薯/紅蘿蔔	玉筍黃瓜 玉米筍/大黃瓜/紅蘿蔔	產銷履歷 青江菜	香菇竹筍湯 香菇/竹筍/雞骨頭	水果	
13	五	燕麥飯	塔香豆包 豆包/九層塔/杏鮑菇	蒸蛋 雞蛋	產銷履歷 扁蒲	麵線湯 麵線/竹筍/木耳/紅蘿蔔	蔬食日 豆漿	
16	一	糙米飯	滷肉燥 豬肉	敏豆甜條 敏豆/甜不辣/紅蘿蔔	產銷履歷 圓葉萵苣	結頭排骨湯 結頭菜/芹菜/排骨		
17	二	薏仁飯	沙茶烏魚豆腐鍋 烏魚/大白菜/豆腐/木耳	米血糕燉肉 豬肉/米血糕/結頭菜	有機蔬菜 時蔬	青菜蛋花湯 青菜/雞蛋	優酪乳	
18	三	台式麵疙瘩	烤豬排 調理豬排	蒸餃 X2 蒸餃	產銷履歷 圓葉菠菜	味噌蘿蔔湯 蘿蔔/柴魚		
19	四	紫米飯	義式小排 小排	玉米燴雞茸 玉米粒/雞肉/毛豆	產銷履歷 油麥菜	山藥雞湯 山藥/雞肉	水果	
20	五	燕麥飯	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 蚵白菜	酸辣清湯 豆腐/紅蘿蔔/金針菇/木耳/豬肉		
23	一	糙米飯	花生豬腳 豬肉/洋蔥/小黃瓜	豆包炒芹菜 豆包/芹菜	產銷履歷 圓葉菠菜	髮菜羹湯 竹筍/髮菜/紅蘿蔔/排骨		
24	二	薏仁飯	三杯虱目魚柳 虱目魚/杏鮑菇/九層塔	紅燒洋芋雞 雞肉/馬鈴薯/高麗菜/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	冬瓜排骨湯 冬瓜/排骨	奶酪	
25	三	蕃茄肉醬螺旋麵	竹筍包 竹筍包		產銷履歷 小白菜	蘿蔔雞湯 蘿蔔/雞肉		
26	四	紫米飯	紅燒排骨 排骨/馬鈴薯	玉米炒蛋 玉米粒/雞蛋	產銷履歷 高麗菜	味噌紫菜湯 紫菜/味噌	水果	
27	五	燕麥飯	腰果豆雞 豆雞/小黃瓜/腰雞	肉骨茶豆皮鍋 大白菜/油皮/肉骨茶包	產銷履歷 青江菜	蕃茄蔬菜湯 蕃茄/蔬菜	蔬食日	
30	一	運動會補休一天						
31	二	薏仁飯	泰式打拋豬 豬肉/蕃茄/九層塔	客家小炒 豆干/豬肉/魷魚條/芹菜	有機蔬菜 時蔬	枸杞冬瓜湯 冬瓜	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. 3/13、3/27 為蔬食日