

新北市新莊區興化國民小學 114 年 12 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
01	一	糙米飯	蜂蜜咖哩豬 豬肉/洋蔥/馬鈴薯/蔬菜	番茄炒蛋 番茄/雞蛋	產銷履歷 萵苣油麥菜	蔬菜雞湯 高麗菜/雞肉	
02	二	薏仁飯	義式小排 小排/花椰菜/	蒜香青蔬 木耳/豆芽菜/紅蘿蔔/竹筍	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔排骨湯 蘿蔔/排骨	鮮奶
03	三	皮蛋瘦肉粥	滷腿排 腿排	竹筍包 筍包	產銷履歷 青江菜		特餐
04	四	地瓜飯	炸魚排 魚片	香菇豆干肉醬 香菇/小黃豆干/絞肉	產銷履歷 小白菜	金針排骨湯 排骨/金針花	水果
05	五	燕麥飯	蔥油雞 骨腿/青蔥	玉米蒸蛋 玉米粒/雞蛋	產銷履歷 圓葉菠菜	豆腐鮮蔬湯 豆腐/高麗菜/紅蘿蔔	
08	一	糙米飯	糖醋豬肉 豬肉/甜椒/洋蔥	雙色花椰菜 花椰菜/木耳/紅蘿蔔	產銷履歷 油菜	蔬菜蛋花湯 小白菜/雞蛋	
09	二	薏仁飯	梅汁排骨 排骨/地瓜	鮮蝦海鮮豆腐 蝦仁/魷魚/豆腐/毛豆	有機蔬菜 時蔬	味噌湯 小魚干	優酪乳
10	三	肉醬義大利麵	絞肉/高麗菜/紅蘿蔔/洋蔥	炸鹹酥雞 雞肉	產銷履歷 圓葉菠菜	玉米濃湯 玉米粒/蘑菇/雞肉	特餐
11	四	紫米飯	洋芋燉雞 雞肉/蘑菇/馬鈴薯	螞蟻上樹 絞肉/高麗菜/	產銷履歷 青江菜	香菇雞湯 香菇/雞肉	
12	五	燕麥飯	蔬食咖哩 馬鈴薯/鴻喜菇/毛豆/	滷蛋 雞蛋	產銷履歷 蚵白菜	海帶芽湯 海帶芽/雞蛋	蔬食日
15	一	糙米飯	泰式打拋豬 豬絞肉/九層塔/蕃茄	洋蔥炒蛋 洋蔥/雞蛋	產銷履歷 圓葉菠菜	酸辣清湯 豆腐/紅蘿蔔/金針菇/木耳/雞蛋	
16	二	薏仁飯	黑胡椒豬柳 豬肉/洋蔥/青花椰菜	香菇蘿蔔 蘿蔔/香菇	有機蔬菜 時蔬	玉米海帶排骨湯 玉米/海帶結/排骨	優格
17	三	醬油蛋炒飯	烤雞翅 雞翅	黑糖饅頭 黑糖饅頭	產銷履歷 小白菜	蔬菜豆腐湯 豆腐/高麗菜/蕃茄	特餐
18	四	小米飯	泡菜年糕雞 年糕/泡菜/大白菜/雞肉	起士玉米蒸蛋 起司/玉米/雞蛋	產銷履歷 高麗菜	大醬蘿蔔湯 蘿蔔/排骨	水果
19	五	燕麥飯	蠔油京醬魚 魚丁/馬鈴薯/洋蔥	蔥明蛋 青蔥/雞蛋	產銷履歷 萵苣油麥菜	紅豆湯圓 紅豆/湯圓	
22	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉/洋蔥/小黃瓜	醬燒凍豆腐 凍豆腐	產銷履歷 本島圓葉萵苣	山藥排骨湯 山藥/蓮子/排骨	
23	二	薏仁飯	椒麻雞 雞肉/白芝麻	蔬燴冬瓜 冬瓜/豆包/高麗菜	有機蔬菜 時蔬	紫菜魚丸湯 紫菜/魚丸	鮮奶
24	三	起司白醬貝殼麵	烤雞腿 腿腿	炸薯條 薯條	產銷履歷 萵苣油麥菜	番茄蛋花湯 番茄/雞蛋	特餐
26	五	燕麥飯	蕃茄紫蘇炒蛋 蕃茄/雞蛋	高麗菜炒豆皮 高麗菜/豆皮/紅蘿蔔	產銷履歷 高麗菜	冬菜冬粉湯 冬菜/冬粉	蔬食日 豆漿
29	一	糙米飯	蒜泥白肉 豬肉	蒜香炒竹筍 竹筍/木耳/紅蘿蔔	產銷履歷 萵苣油麥菜	馬鈴薯雞湯 雞肉/馬鈴薯/洋蔥	
30	二	薏仁飯	滷肉 豬絞肉	白菜滷 白菜/雞蛋	有機蔬菜 時蔬	冬瓜湯	奶酪
31	三	越南米線	豬肉/九層塔/紅蘿蔔/豆芽菜	炸春捲	產銷履歷 本島圓葉萵苣	起酥肉鬆麵包	特餐

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、使用亞硫酸鹽類等)過敏原標示項目，請過敏體質者留意避免食用

5. 12/12、12/26 為蔬食日