

新北市新莊區興化國民小學 114 年 4 份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
01	二	薏仁飯	蜜汁雞丁 雞肉/青蔥/薑	時蔬炒年糕 小黃瓜/高麗菜/豬肉/年糕	有機蔬菜 時蔬	味噌豆腐湯 雞蛋/豆腐	布丁
02	三	特餐	大亨堡 麵包/熱狗	滷雞腿 雞腿	產銷履歷 時蔬	地瓜西米露 地瓜/西米露	
03	四	清明節補休不供餐					
04	五	兒童節休假不供餐					
07	一	糙米飯	沙茶豬柳 豬肉/紅蘿蔔/黃豆芽/洋蔥	堅果三色玉米 雞肉/玉米粒/毛豆/腰果	產銷履歷 時蔬	枸杞冬瓜湯 冬瓜/薑絲/枸杞	
08	二	薏仁飯	豆豉蒸魚 烏魚/豆腐/豆豉	鮮蔬冬粉 高麗菜/金針菇/木耳/冬粉	有機蔬菜 時蔬	大滷湯 豆腐/金針菇/紅蘿蔔/雞蛋	豆漿
09	三	特餐	茄汁蛋炒飯 火腿/玉米粒/雞蛋	鹹酥雞 x3 雞肉	產銷履歷 時蔬	綠豆薏仁湯 綠豆/薏仁	
10	四	地瓜飯	糖醋豬肉 豬肉/彩椒/洋蔥	竹筍炒木耳 木耳/竹筍	產銷履歷 時蔬	蕃茄排骨湯 蕃茄/排骨	水果
11	五	燕麥飯	香滷雙味 豆干/海帶/白蘿蔔	玉米蒸蛋 玉米/雞蛋	有機蔬菜 時蔬	紫菜豆腐湯 紫菜/豆腐	蔬食日
14	一	糙米飯	櫛瓜打拋豬 豬肉/櫛瓜/九層塔	海帶炒三絲 海帶絲/木耳/豆干/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	菇菇蔬菜湯 香菇/小白菜/秀珍菇	
15	二	薏仁飯	和風雞肉丼 雞肉/洋蔥/雞蛋	紅燒洋芋 洋芋/紅蘿蔔/豬肉	有機蔬菜 時蔬	羅宋湯 豬肉/洋蔥/馬鈴薯/蘑菇	鮮奶
16	三	特餐	油蔥拌麵 豬肉/綠豆芽/紅蘿蔔	炸魚排 虱目魚排	產銷履歷 時蔬	玉米濃湯 雞肉/馬鈴薯/玉米粒	
17	四	地瓜飯	花生豬腳 豬腳/花生	枸杞花椰菜 花椰菜/豬肉	產銷履歷 時蔬	榨菜肉絲湯 豬肉/榨菜蛋	水果
18	五	燕麥飯	紅棗燉雞肉 雞肉/冬瓜/紅棗	大黃瓜炒西芹 大黃瓜/西洋芹	有機蔬菜 時蔬	山藥薏仁排骨湯 山藥/排骨	
21	一	糙米飯	壽喜燒 豬肉/洋蔥/金針菇/紅蘿蔔	滑蛋玉米豆腐 雞蛋/豆腐/玉米粒	產銷履歷 時蔬	香菇蘿蔔湯 香菇/排骨/白蘿蔔	
22	二	薏仁飯	洋蔥雞腿 雞肉/洋蔥/紅蘿蔔	培根配甘藍 培根/高麗菜/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	竹筍肉片湯 豬肉/竹筍	優酪乳
23	三	特餐	白醬筆管麵 豬肉/德式香腸/蘑菇/玉米筍	黑糖捲 黑糖捲	產銷履歷 時蔬	味噌海帶芽湯 海帶芽/豆腐	
24	四	地瓜飯	蒜頭雞 雞肉/香菇/花椰菜/蒜頭	白菜滷 大白菜/雞蛋	產銷履歷 時蔬	牛蒡排骨湯 牛蒡/排骨	水果
25	五	燕麥飯	玉米菇炒蛋 玉米/香菇	冬瓜燒麵輪 冬瓜/麵輪	產銷履歷 時蔬	肉骨茶風味湯 蘿蔔/大白菜/香菇	蔬食日
28	一	糙米飯	咕咾肉 豬肉/小黃瓜/彩椒	金針菇炒筍 金針菇/竹筍	產銷履歷 時蔬	蕃茄豆腐湯 蕃茄/豆腐	
29	二	薏仁飯	泰式椒麻雞 雞肉/高麗菜	花椰菜炒豬柳 豬肉/花椰菜/木耳/洋蔥	有機蔬菜 時蔬	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯/軟排	多果汁
30	三	特餐	古早味炒米粉 豬肉/芹菜/香菇/高麗菜	烤雞翅 雞翅	產銷履歷 時蔬	蘿蔔大骨湯 蘿蔔/大骨	

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 3 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. 4/11、4/22 為蔬食日