

新北市新莊區興化國民小學 114 年 6 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
02	一	糙米飯	糖醋豬柳 豬肉/竹筍/洋蔥	蛋酥白菜 大白菜/雞蛋/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	白菜豆腐湯 豆腐/小白菜/豬肉	
03	二	薏仁飯	馬鈴薯燉肉 豬肉/馬鈴薯/紅蘿蔔	杏鮑菇豆干 杏鮑菇/豆干	有機蔬菜 時蔬	海帶芽味噌湯 海帶芽/豆腐	豆漿
04	三	特餐	什錦炒麵 豬肉/蝦仁/洋蔥/高麗菜/	滷豬排 豬排	產銷履歷 時蔬	酸辣湯 木耳/豬肉/豆腐/金針菇/雞蛋/ 紅蘿蔔	
05	四	芝麻飯	可樂燒雞 雞肉/薑片	黃瓜炒肉片 小黃瓜/豬肉	產銷履歷 時蔬	山藥薏仁湯 山藥/薏仁/排骨	
06	五	燕麥飯	玉米蒸蛋 雞蛋	菇燒豆腐 金針菇/豆腐/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	羅宋湯 木耳/豆腐/金針菇/雞蛋/紅蘿蔔	蔬食日 鮮奶
09	一	糙米飯	蔬燒豬肉 豬肉/高麗菜	火腿洋芋 火腿/馬鈴薯/玉米粒/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	冬瓜湯 冬瓜	
10	二	薏仁飯	燴三鮮 烏魚/魷魚/豬肉/紅蘿蔔	野菜咖哩 馬鈴薯/油豆腐/青蔥	有機蔬菜 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜/雞蛋	優酪乳
11	三	特餐	宮保雞丁炒飯 雞肉/花生/彩椒/玉米粒	章魚燒 章魚丸	產銷履歷 時蔬	檸檬愛玉 愛玉	
12	四	紫米飯	泰式檸檬魚 雕魚/洋蔥	冬瓜三色 冬瓜/豬肉/木耳/洋蔥/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	海帶芽排骨湯 海帶芽/排骨	水果
13	五	燕麥飯	炸豬排 豬排	避風塘炒蘿蔔糕 蘿蔔糕/豆芽菜/蒜/花生	產銷履歷 時蔬	大黃瓜貢丸湯 大黃瓜/貢丸	肉鬆麵 包
16	一	糙米飯	蘑菇豬柳 豬肉/蘑菇/洋蔥	麻婆豆腐 豬肉/豆腐/木耳	產銷履歷 時蔬	蕃茄蛋花湯 蕃茄/雞蛋	
17	二	薏仁飯	咖哩雞 雞肉/馬鈴薯/紅蘿蔔/洋蔥	魚香肉絲 豬肉/木耳/紅蘿蔔	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔香菇貢丸湯 蘿蔔/香菇貢丸/芹菜	鮮奶
18	三	特餐	什錦湯麵 豬肉/旗魚/高麗菜/紅蘿蔔	檸檬雞柳條 檸檬雞柳條	產銷履歷 時蔬		
19	四	紫米飯	照燒雞腿 雞肉/洋蔥	培根配甘藍 高麗菜/培根/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	蔬菜雞湯 雞肉/高麗菜/蕃茄	水果
20	五	燕麥飯	香菇凍豆腐 香菇/凍豆腐	茶葉蛋 雞蛋	產銷履歷 時蔬	竹筍湯 竹筍/	蔬食日
23	一	糙米飯	茄汁肉角 豬肉/百頁豆腐/蕃茄/洋蔥	蘿蔔燴香菇 蘿蔔/香菇/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	高麗菜雞湯 高麗菜/雞肉/青蔥	
24	二	薏仁飯	蒜香魚丁 雕魚/青蔥/豆腐	西滷肉 豬肉/大白菜/雞蛋/香菇/	有機蔬菜 時蔬	蘿蔔玉米排骨湯 蘿蔔/玉米/排骨	奶酪
25	三	特餐	菲律賓炒麵 豬肉/紅蘿蔔/豆芽/洋蔥	綜合滷味 豆干/米血糕/甜不辣	產銷履歷 時蔬	香菇肉片湯 香菇/豬肉/紅蘿蔔	
26	四	紫米飯	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	玉米蛋花湯 玉米/雞蛋/蔥	水果
27	五	燕麥飯	烤雞腿 雞腿	紅燒豆腐 豆腐/絞肉/紅蘿蔔/木耳	產銷履歷 時蔬	蕃茄蔬菜湯 蕃茄/高麗菜	
30	一	結業式 不供餐					

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 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. 6/06、6/20 為蔬食日