

新北市新莊區興化國民小學 114 年 5 月份自立午餐菜單

日期	星期	主食	副 食				
01	四	紫米飯	蘿蔔燒雞 雞肉/白蘿蔔/紅蘿蔔	杏鮑菇炒蛋 杏鮑菇/雞蛋/彩椒/薑/蔥	產銷履歷 時蔬	大黃瓜排骨湯 大黃瓜/排骨	水果
02	五	燕麥飯	宮保醬魚丁 魚肉/竹筍/花生/彩椒	炒粉絲 洋蔥/豬肉/九層塔/粉絲	產銷履歷 時蔬	小魚乾味噌湯 小魚乾/豆腐	
05	一	糙米飯	咖哩豬 豬肉/紅蘿蔔/馬鈴薯/洋蔥	白菜滷 大白菜/雞蛋	產銷履歷 時蔬	竹筍排骨湯 竹筍/排骨/薑絲	
06	二	小米飯	檸檬雞翅 烏魚/豆腐/豆豉	鮮蔬竹筍 蔬菜/竹筍/木耳	有機蔬菜 時蔬	蕃茄蔬菜湯 豆腐/金針菇/紅蘿蔔/雞蛋	豆漿
07	三	特餐	炸醬麵 豬肉/玉米粒/豆干/毛豆	地瓜薯條 x3 地瓜薯條	產銷履歷 時蔬	綠豆湯 綠豆	
08	四	紫米飯	豆豉魚丁 旗魚/豆腐	蘿蔔香菇 蘿蔔/香菇/蔬菜	產銷履歷 時蔬	紫菜蛋花湯 紫菜/雞蛋	水果
09	五	燕麥飯	蒸蛋 雞蛋	精靈菇花椰菜 精	產銷履歷 時蔬	蔬菜豆腐湯 蔬菜/豆腐	蔬食日 鮮奶
12	一	糙米飯	糖醋肉片 豬肉/彩椒	芋頭白菜 芋頭/大白菜	產銷履歷 時蔬	海帶芽蛋花湯 紫菜/豆腐	
13	二	薏仁飯	九層塔鮮菇雞 雞肉/九層塔/香菇/洋蔥	魚香肉絲 豬肉/紅蘿蔔/木耳	有機蔬菜 時蔬	玉米排骨湯 玉米/排骨/	優酪乳
14	三	特餐	肉絲蝦仁炒飯 豬肉/蝦仁/雞蛋	烤雞腿 雞腿	產銷履歷 時蔬	味噌湯 豆腐	
15	四	紅藜麥	醬燒海帶燉肉 豬肉/海帶/紅蘿蔔	泡菜冬粉 泡菜/冬粉/高麗菜	產銷履歷 時蔬	竹筍香菇湯 竹筍/香菇	水果
16	五	燕麥飯	洋蔥豬柳 豬肉/洋蔥	茄汁豆腐 豆腐/蕃茄	產銷履歷 時蔬	冬瓜大骨湯 冬瓜/大骨	
19	一	糙米飯	冬瓜燉雞肉 雞肉/冬瓜	雙色花椰菜 花椰菜/紅蘿蔔	產銷履歷 時蔬	酸菜脆筍湯 酸菜/脆筍/豬肉	
20	二	小米飯	蒜泥白肉 豬肉/綠豆芽	凍豆腐燒高麗菜 凍豆腐/高麗菜	有機蔬菜 時蔬	肉骨風味湯 排骨/白蘿蔔/大白菜	優格
21	三	特餐	時蔬蛋花粥 雞肉/雞蛋/蔬菜	醬燒豬排 豬排	產銷履歷 時蔬		
22	四	紫米飯	羅宋燉雞 雞肉/馬鈴薯/蕃茄/蘑	麻婆豆腐 豬肉/豆腐	產銷履歷 時蔬	味噌海帶芽湯 海帶芽/豆腐	
23	五	燕麥飯	玉米菇菇炒蛋 玉米/香菇	冬瓜燒麵輪 冬瓜/麵輪	產銷履歷 時蔬	香菇蘿蔔湯 蘿蔔/香菇	蔬食日
26	一	糙米飯	筍絲扣肉 豬肉/筍絲/扑菜	客家小炒 豆干/芹菜/魷魚	產銷履歷 時蔬	四神湯 薏仁/排骨	
27	二	薏仁飯	咖哩雞 雞肉/紅蘿蔔/馬鈴薯/洋蔥	金針菇炒筍 金針菇/竹筍	有機蔬菜 時蔬	蕃茄豆腐湯 蕃茄/豆腐	鮮奶
28	三	特餐	日式味噌湯麵 豬肉/高麗菜/玉米粒	烤蜜汁翅小腿 X2 翅小腿豬肉/花椰菜/木耳/洋蔥	產銷履歷 時蔬		
29	四	紫米飯	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	產銷履歷 時蔬	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯/軟排	水果

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. 5/09、5/23 為蔬食日