

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年8+9月葷食菜單

用餐天數21天

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品

本校未使用輻射污染食品

久翔食品股份有限公司

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋 雞蛋	蛋黃 蛋黃	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
31	一	 白飯 白米, 黑芝麻	古早味豬排 豬排	客家小炒 豆干片, 紅蘿蔔, 芹菜, 乾魷魚	土白菜	味噌小魚蛋花湯 雞蛋, 小魚干, 海帶芽, 味噌	保久乳	5.0	3.6	1.1	2.6		0.6	859
1	二	糙米飯 白米, 糙米	咖哩雞 雞胸丁, 馬鈴薯, 南瓜, 洋蔥	肉絲海草 海草, 肉絲, 紅蘿蔔	白莧菜段	結菜鮮菇湯 結頭菜, 香菇, 龍骨	水果	5.3	2.6	1.6	2.7	1		788
2	三	菜脯肉絲蛋炒飯 白米, 肉絲, 洋蔥, 雞蛋, 菜脯	蒜香烤雞腿 雞腿	微星感恩餐 大蒜麵包	小葉薺菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔, 貢丸	海苔包	5.0	3.3	1.2	2.8			754
3	四	五穀飯 白米, 五穀米	酥炸魷魚圈 魷魚圈, 甜不辣	鹹豬肉高麗 高麗菜, 五花肉, 菇	 油菜	日式相撲鍋 大白菜, 凍豆腐, 肉片, 菇	保久乳	5.0	2.8	1.6	2.7		0.6	816
4	五	白飯 白米	鹹水雞 骨腿丁, 杏鮑菇, 筍片	雙絲炒蛋 雞蛋, 洋蔥, 紅蘿蔔	青江菜	黑糖仙草凍 仙草凍, 綠豆, 黑糖	水果	5.4	2.6	1.2	2.6	1		780
7	一	 白飯 白米, 黑芝麻	酸白菜豬肉 肉片, 大白菜, 酸白菜	竹輪滷味 黑豆干, 白蘿蔔, 竹輪	 蚵白菜	蓮藕排骨湯 蓮藕, 玉米段, 龍骨	保久乳	5.2	3.3	1.5	2.5		0.6	856
8	二	糙米飯 白米, 糙米	豆豉蒸魚 鱸魚丁, 蔥, 豆豉	肉片花椰 綠花椰, 花椰菜, 肉片	小葉薺菜段	紫菜蛋花湯 雞蛋, 紫菜, 雞骨	水果	5.0	2.7	1.5	2.6	1		767
9	三	墨西哥塔可餅 墨西哥餅皮, 絞肉, 洋蔥, 番茄, 乳酪絲		麥脆雞丁 雞胸丁, 地瓜	青油菜	胡辣湯 麵條, 筍, 菇, 龍骨	豆奶	4.8	3.6	1.2	3.0			771
10	四	燕麥飯 白米, 燕麥	梅干燒肉 肉丁, 筍, 梅干菜	 蒜味黃瓜 大黃瓜, 清雞肉片, 蝦米	青江菜	冬瓜檸檬愛玉 愛玉, 冬瓜磚, 山粉圓	保久乳	5.0	2.8	1.7	2.5		0.6	810
11	五	白飯 白米	蜜汁雞排 雞排	宮廷炒年糕 洋蔥, 年糕條, 肉絲, 青椒	土白菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜, 文蛤, 菇	水果	5.1	2.8	1.6	2.7	1		789
14	一	白飯 白米	蔥爆肉柳 肉柳, 洋蔥, 蔥	腐皮扁蒲 扁蒲, 木耳, 角螺	油菜	山藥香菇雞湯 山藥, 棒腿丁, 香菇	保久乳	5.2	2.7	1.7	2.6		0.6	821
15	二	糙米飯 白米, 糙米	親子丼 清雞肉丁, 洋蔥, 雞蛋, 海苔絲	日式野菜煮 凍豆腐, 蓮藕, 紅蘿蔔	荷葉白菜段	青瓜排骨湯 青木瓜, 排骨丁	水果	5.1	3.2	1.4	2.5	1		805
16	三	 新加坡叻沙炒麵 油麵, 肉片, 洋蔥, 蝦仁, 甜椒, 鳳梨	BBQ醬烤雞翅 雞翅		小葉薺菜	關東煮 白蘿蔔, 玉米段, 油豆腐	優酪乳	5.0	3.1	1.2	2.8			739
17	四	 蕎麥飯 白米, 蕎麥	 糖醋魚片 旗魚片, 杏仁片	 腰果干丁 玉米粒, 干丁, 小黃瓜, 腰果	土白菜	髮菜針菇湯 髮菜, 金針菇, 吻仔魚	保久乳	5.3	3.2	1.0	2.8		0.6	857
18	五	白飯 白米	三杯雞 骨腿丁, 米血糕, 九層塔	魚香炒蛋 雞蛋, 絞肉, 洋蔥, 蔥	青江菜	黃瓜丸片湯 大黃瓜, 貢丸	水果	5.2	3.0	1.0	2.6	1		791
21	一	 白飯 白米, 黑芝麻	照燒醬雞排 雞排, 白芝麻	 白菜滷 大白菜, 豆干絲, 木耳, 蝦米	蚵白菜	味噌凍腐湯 凍豆腐, 海帶芽, 味噌	保久乳	5.0	3.4	1.5	2.6		0.6	854
22	二	糙米飯 白米, 糙米	 南瓜栗子肉燥 絞肉, 南瓜, 香菇, 栗子	佛瓜三鮮 佛手瓜, 肉絲, 木耳, 魷魚	白莧菜段	番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋, 雞骨	柚子	5.1	2.8	1.7	2.5	1		782
23	三	韓式拌飯 白米, 肉絲, 玉米粒, 小黃瓜	海苔炸翹腿 翹腿, 海苔粉	微星感恩餐 滷蛋	青江菜	馬鈴薯排骨湯 馬鈴薯, 中排肉	月餅	5.2	3.3	1.3	3.0			779
24	四	地瓜飯 白米, 地瓜	白醬燉肉 肉丁, 馬鈴薯, 紅椒, 奶粉	紅絨蒸蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	土白菜	桂圓銀耳露 白木耳, 桂圓, 湯圓	保久乳	5.2	3.0	1.0	2.7		0.6	830

中秋節 教師節 連假

29	二	糙米飯 白米, 糙米	京醬肉片 肉片, 麵腸	雞絲寬粉 寬粉, 清雞肉絲, 韭菜	小松菜段	竹筍排骨湯 竹筍, 排骨丁, 菇	水果	5.0	3.0	1.4	2.6	1		787
30	三	紅醬雞肉義大利麵 義大利麵, 清雞肉丁, 洋蔥, 綠花椰, 番茄, 菇		黑胡椒豬排 豬排	小葉薺菜	磨菇海鮮濃湯 馬鈴薯, 磨菇, 蝦仁, 魷魚	玉米棒	4.8	3.5	1.5	2.8			762

1. 因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容，請見諒！
2. 本校肉品皆使用CAS臺灣優良農產品(臺灣豬肉、臺灣雞肉)。
3. 每日菜色內容食材來源相關資訊，請上教育部校園食材登錄平台查詢。
4.  甲殼類(如蝦、蟹等)過敏原，於菜單中會以**底色**標示，若有過敏體質者，敬請留意、避免食用。
5.  花生和堅果過敏原及其製品，於菜單中會以**底色**標示，若有過敏體質者，敬請留意、避免食用。
6.  高鈣標示：每日鈣質需求為1000mg，當日午餐食材中鈣質攝取量達2/5(400mg)，則以高鈣標示註明。