新北市瑞芳國小聯合菜單-115年11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	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
2	一	白飯	紅燒肉	蛋酥高麗	土白菜	蘿蔔玉米排骨湯	保久乳	5.1	2.7	1.7	2.6		0.6	814
		白米	肉丁.呷心肉丁.紅蘿蔔	高麗菜.清雞肉片.木耳.雞蛋		白蘿蔔.玉米段.龍骨								
3	二	糙米飯	砂鍋魚丁	紅蘿蔔炒蛋	黑葉白菜段	肉骨茶湯	水果	5.0	3.1	1.6	2.6	1		800
		白米.糙米	旗魚丁.大白菜.香菇	雞蛋.紅蘿蔔		結頭菜.菇.角螺								
4	三	西班牙海鮮燉飯		霹靂烤雞排	小葉蔴菜	葡式薯蓉濃湯	豆奶	5.2	3.3	1.2	2.7			763
		白米.肉絲.洋蔥.番茄.魷魚.文蛤		雞排		馬鈴薯.洋蔥.火腿.奶粉								
5	四	燕麥飯	香菇肉燥	丸片翠玉	蚵白菜	紫菜蛋花湯	保久乳	5.1	2.5	1.8	2.5		0.6	797
		白米.燕麥	絞肉.豆薯.香菇	大黃瓜.蝦球.玉米筍		紫菜.雞蛋								
6	五	白飯	油淋莊雞翅	客家小炒	青江菜	酸辣湯	水果	5.0	3.0	1.2	2.8	1		791
		白米.黑芝麻	雞翅	豆干片.洋蔥.魷魚		豆腐.筍.木耳.雞骨								
9	一	白飯	豆豉排骨	日式蒸蛋	油菜	香菇雞湯	保久乳	5.0	3.3	1.0	2.6		0.6	834
		白米	肉丁.排骨丁.豆豉	雞蛋		香菇.棒腿丁								
10	二	糙米飯	巴斯克雞排	豆干滷味	白松菜段	味噌豆腐湯	水果	5.0	3.4	1.0	2.7	1		812
		白米.糙米	雞排	大黑豆干.白蘿蔔.黑輪		豆腐.海帶芽.味噌								
11	三	蔥油麵線	香滷花生豬腳	微星感恩餐	青江菜	摩摩喳喳	麵包	4.8	3.3	1.0	3.0			744
		紅麵線.紅蔥頭.蔥.蝦米	豬腳丁.肉丁.花生	滷蛋		芋頭.地瓜.西谷米								
12	四	蕎麥飯	美式馬鈴薯雞	XO醬炒高麗菜	小葉蔴菜	鳳梨青瓜排骨湯	保久乳	5.2	2.4	1.8	2.6		0.6	801
		白米.蕎麥	雞胸丁.馬鈴薯.洋蔥.紅蘿蔔	高麗菜.角螺.木耳.蝦米		青木瓜.鹹鳳梨.龍骨								
13	五	白飯	蒜香炸豬排	椰菜雞柳	蚵白菜	野菜咖哩湯	水果	5.1	2.7	1.5	2.8	1		783
		白米	豬排.大蒜	綠花椰.雞里肌肉.紅椒		南瓜.洋蔥.紅蘿蔔.雞骨								
16	一	白飯	蜂蜜味噌烤雞腿	三杯油腐鮑菇	油麥菜	竹筍排骨湯	保久乳	5.0	2.8	1.3	2.7		0.6	809
		白米	雞腿.味噌.蜂蜜	油豆腐.杏鮑菇.九層塔		筍.排骨丁.菇								
17	二	糙米飯	京醬肉絲	黃金豆腐煲	黑葉白菜段	鴨肉酸菜冬粉	水果	5.2	3.6	1.0	2.6	1		836
		白米.糙米	肉絲.高麗菜	板豆腐.南瓜.雞絞肉		鴨肉丁.酸菜.寬冬粉								
18	三	海皇雞火炒飯		酥炸魚片	青江菜	紫米小湯圓	海苔包	5.2	3.7	1.0	2.8			793
		白米.清雞肉丁.洋蔥.蝦仁.雞蛋.菇		虱目魚排		湯圓.紫米								
19	四	地瓜飯	梅干扣肉	奶香玉米干	蚵白菜	髮菜吻魚湯	保久乳	5.2	3.4	1.0	2.5		0.6	851
		白米.地瓜	肉丁.五花肉丁.苦瓜.梅干菜	玉米粒.干丁.紅蘿蔔.絞肉		髮菜.金針菇.吻仔魚								
20	五	白飯	咖哩雞	墨西哥炒蛋	油菜	榨菜肉絲湯	水果	5.2	3.2	1.1	2.7	1		813
		白米	雞胸丁.馬鈴薯.紅蘿蔔	雞蛋.絞肉.青椒.蘑菇片		黃豆芽.榨菜.肉絲								
23	一	白飯	韓式鐵板肉柳	麵輪扁蒲	土白菜	綠豆薏仁湯	保久乳	5.4	2.9	1.6	2.5		0.6	843
		白米	肉柳.洋蔥.青椒	扁蒲.清雞肉丁.麵輪		綠豆.薏仁.QQ圓								
24	二	糙米飯	巴東燉雞	印尼雜菜	青松菜段	雞絲菇菇湯	水果	5.0	2.7	2.0	2.6	1		780
		白米.糙米	骨腿丁.高麗菜.洋蔥	綠花椰.肉片.菇.玉米筍		清雞肉絲.金針菇.杏鮑菇								
25	三	博洛尼亞義大利麵	酥炸魷魚	微星感恩餐	蚵白菜	巧達濃湯	米餅	5.0	2.8	1.5	2.8			724
		義大利麵.絞肉.番茄.洋蔥.綠花椰	魷魚圈.甜不辣	蔥花麵包		馬鈴薯.洋蔥.蘑菇片								
26	四	麥片飯	古早味滷豬排	海帶三絲	青油菜	關東煮	保久乳	5.1	3.4	1.3	2.5		0.6	852
		白米.麥片	豬排	海帶絲.豆干絲.肉絲		白蘿蔔.油豆腐.貢丸								
27	五	白飯	宮保翅小腿	菜脯玉米炒蛋	油麥菜	泰式冬蔭宮湯	水果	5.2	2.8	1.1	2.8	1		788
		白米	翅小腿.花生	雞蛋.玉米粒.菜脯		洋蔥.番茄.菇.文蛤.魷魚								
30	一	白飯	日式豬肉丼	泡菜冬粉	土白菜	豚骨芽菜湯	保久乳	5.2	2.8	1.5	2.5		0.6	819
		白米	肉片.洋蔥.雞蛋	冬粉.高麗菜.肉絲.泡菜		黃豆芽.昆布.龍骨								

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。