

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年10月葷食菜單

用餐天數20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	五香 雞肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量
1	四	麥片飯 白米, 麥片	味噌洋芋燉肉 肉丁, 馬鈴薯	乾鍋高麗 高麗菜, 清雞肉片, 紅椒	蚵白菜	宋嫂魚羹 筍, 魚羹, 雞蛋, 木耳	保久乳	5.1	3.0	1.7	2.6		0.6	836
2	五	白飯 白米	獵人燴雞 棒腿丁, 洋蔥, 番茄, 菇, 青椒	香菇蒸蛋 雞蛋, 香菇	青江菜	紫菜魚丸湯 紫菜, 魚丸	水果	5.0	2.7	1.0	2.4	1		746
5	一	白飯 白米, 黑芝麻	黑胡椒豬柳 肉柳, 洋蔥	蝦香蒲語 扁蒲, 紅蘿蔔, 清雞肉絲, 蝦米	小葉薺菜	絲瓜蛋花湯 絲瓜, 菇, 雞蛋, 雞骨	保久乳	5.0	2.8	1.9	2.6		0.6	819
6	二	糙米飯 白米, 糙米	沙茶魚丁 鬼頭刀, 大白菜, 九層塔	椰菜甜條 綠花椰, 甜不辣	小白菜段	結菜味噌湯 結頭菜, 味噌	水果	5.0	2.7	1.9	2.6	1		777
7	三	南洋咖哩麵疙瘩 麵疙瘩, 肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥	義式香料烤雞排 雞排	微星感恩餐 蔥花麵包	油菜	麥香珍奶 粉圓, 麥茶包	豆奶	5.0	3.5	1.0	2.7			759
8	四	薏仁飯 白米, 薏仁	酥炸豬排 豬排	五香干丁 豆干, 玉米, 豆薯, 雞絞肉	青江菜	豚骨芽菜湯 黃豆芽, 海帶芽, 龍骨	保久乳	5.2	3.1	1.0	2.8		0.6	842
雙十節 連假														
12	一	白飯 白米, 黑芝麻	蔥油雞翅 雞翅, 蔥	東山滷味 四分干, 鵝鶉蛋, 米血糕	土白菜	南瓜排骨湯 南瓜, 菇, 排骨丁	保久乳	5.1	2.7	1.0	2.6		0.6	796
13	二	糙米飯 白米, 糙米	腐乳排骨 排骨丁, 肉丁, 芋頭	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉, 木耳	油江菜段	客家福菜雞湯 筍, 仿土雞丁, 福菜	水果	5.3	2.8	1.2	2.7	1		793
14	三	火腿玉米蛋炒飯 白米, 肉絲, 玉米粒, 雞蛋, 火腿	醬烤雞排 雞排	微星感恩餐 優酪乳	小葉薺菜	大醬湯 豆腐, 昆布, 小魚干	堅果	5.0	4.0	1.1	2.6			795
15	四	南瓜飯 白米, 南瓜	瓜瓜肉醬 絞肉, 菇, 碎瓜	塔香鮑菇麵腸 杏鮑菇, 麵腸, 九層塔	青油菜	佛瓜蛤蜊湯 佛手瓜, 文蛤	保久乳	5.0	3.1	1.7	2.6		0.6	837
16	五	白飯 白米	蒜蓉粉絲蒸魚 鱸魚丁, 冬粉	魚香茄子豆腐煲 豆腐, 番茄, 絞肉, 茄子	蚵白菜	綠豆QQ圓 綠豆, QQ圓	水果	5.4	2.7	1.0	2.4	1		774
19	一	白飯 白米	香滷東坡肉 肉丁, 五花肉丁, 筍干	彩繪花椰 綠花椰, 白花椰, 魚卵捲	小葉薺菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 骨腿丁	保久乳	5.0	2.6	2.1	2.6		0.6	809
20	二	糙米飯 白米, 糙米	豆乳翅腿 翅小腿	鐵板油腐 三角油豆腐, 洋蔥	荷葉白菜段	肉骨茶湯 高麗菜, 菇, 中排肉, 角螺	水果	5.2	2.6	1.1	2.8	1		773
21	三	台式炸醬烏龍麵 烏龍麵, 絞肉, 干丁, 洋蔥, 小黃瓜, 毛豆		蒜香花醬魚排 旗魚片, 花生醬	油菜	地瓜西米露 地瓜, 西谷米	奶酪	5.0	3.8	1.0	3.0			795
22	四	紅藜小米飯 白米, 小米, 紅藜麥	甜醬雞丁 雞胸丁, 甜椒, 白芝麻	起司馬鈴薯炒蛋 雞蛋, 馬鈴薯, 乳酪絲	蚵白菜	味噌豆腐湯 豆腐, 海帶芽, 味噌	保久乳	5.2	2.7	1.0	2.6		0.6	803
23	五	白飯 白米	蘿蔔燒肉 肉丁, 白蘿蔔	開陽白菜 大白菜, 麵筋, 木耳, 蝦米	青江菜	昆布竹筍雞湯 雞胸丁, 筍, 昆布	水果	5.0	2.8	2.2	2.5	1		788
光復節 連假														
27	二	糙米飯 白米, 糙米	東安子雞 骨腿丁, 洋蔥, 彩椒, 白芝麻	咖哩沙茶豆干 干片, 西芹, 肉絲, 紅蘿蔔	味美菜段	肉羹湯 筍, 肉羹, 木耳, 雞蛋	水果	5.0	3.2	1.4	2.6	1		802
28	三	印尼海鮮炒麵 麵, 肉絲, 洋蔥, 魷魚, 花枝丸, 韭菜		蜜汁烤豬排 豬排	蚵白菜	羅宋湯 高麗菜, 馬鈴薯, 番茄, 絞肉	果汁	5.0	3.4	1.4	2.7			762
29	四	五穀飯 白米, 五穀米	蠔油肉片 肉片, 洋蔥, 菇	培根高麗菜 高麗菜, 培根	青江菜	蔭鳳梨冬瓜雞湯 冬瓜, 棒腿丁, 蔭鳳梨	保久乳	5.0	2.7	1.9	2.5		0.6	807
30	五	海苔飯 白米, 海苔	萬聖節炸雞腿 雞腿	南瓜蒸蛋 雞蛋, 南瓜, 蔥	小葉薺菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 紅蘿蔔	水果	5.2	2.9	1.0	3.0	1		802

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。