

新北市瑞芳國小聯合菜單-115年3月葷食菜單										用餐天數22天					
本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品										久翔食品股份有限公司					
本校未使用輻射污染食品															
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全蛋雞腿	五香雞肉	蔬菜	油類	水果	乳品	熱量	
2	一	白飯	筍香豬腳	紅沙蒸蛋	油菜	大滷湯	保久乳	5.0	3.0	1.2	2.6		0.6	817	
		白米	豬腳丁, 肉丁, 筍	雞蛋, 紅蘿蔔		大白菜, 豆腐, 木耳									
3	二	麥片飯	檸香椒鹽烤雞排	塔香海茸	山東大白菜	鹹湯圓	水果	5.5	2.7	1.4	2.8	1		809	
		白米, 麥片	雞排	海茸, 肉絲, 九層塔		湯圓, 香菇, 蝦米									
4	三	水餃		東山滷味	圓葉菠菜	酸菜鴨肉米粉湯	豆漿	5.0	3.1	1.1	2.8			736	
		水餃		四分干, 鵪鶉蛋, 米血糕		粗米粉, 鴨肉丁, 酸菜									
5	四	糙米飯	日式親子丼	黑金炸豆腐	圓葉萵苣	味噌蘿蔔湯	保久乳	5.0	2.5	1.5	2.8		0.6	796	
		白米, 糙米	棒腿丁, 洋蔥, 雞蛋	豆腐		白蘿蔔, 海帶芽									
6	五	白飯	黑胡椒豬排	什錦花椰	青江白菜	冬瓜魚丸湯	水果	5.0	2.9	1.6	2.7	1		789	
		白米	豬排	綠花椰, 甜不辣, 木耳		冬瓜, 魚丸									
		白飯	鹹水雞	客家小炒	油麥菜	番茄凍腐湯	保久乳	5.0	2.6	1.4	2.4		0.6	783	
		白米, 黑芝麻	骨腿丁, 杏鮑菇, 玉米筍	豆干片, 紅蘿蔔, 魷魚		凍豆腐, 番茄									
10	二	五穀飯	蔥爆肉柳	關東煮	菠菜	黃瓜排骨湯	水果	5.2	2.6	1.7	2.6	1		779	
		白米, 五穀米	肉柳, 洋蔥, 菇	白蘿蔔, 玉米, 黑輪		大黃瓜, 紅蘿蔔									
11	三	玉米瘦肉粥	蒜香烤雞腿	優酪乳	油菜	炸物拼盤	麵包	4.6	3.3	1.0	3.0			730	
		白米, 玉米, 肉絲, 雞蛋, 肉鬆	雞腿	微星感恩餐		地瓜, 杏鮑菇									
12	四	糙米飯	避風塘魚片	芋香白菜滷	圓葉萵苣	油腐瓜仔雞湯	保久乳	5.2	3.2	1.6	2.7		0.6	860	
		白米, 糙米	旗魚片, 花生, 豆酥	大白菜, 肉片, 芋頭		油豆腐, 雞胸丁, 醬瓜									
13	五	白飯	菲律賓醋燒雞	哨子豆腐	土白菜	地瓜西米露	水果	5.4	3.2	1.0	2.6	1		820	
		白米	雞胸丁, 菇	豆腐, 絞肉, 番茄		地瓜, 西谷米									
16	一	白飯	白醬燉豬	蝦丸扁蒲	蚵白菜	髮菜針菇湯	保久乳	5.2	2.6	1.7	2.6		0.6	813	
		白米	肉丁, 馬鈴薯, 洋蔥	扁蒲, 蝦丸		金針菇, 髮菜									
17	二	地瓜飯	三杯雞	乾鍋高麗	山茼蒿	結菜豆腐湯	水果	5.2	2.6	1.5	2.7	1		778	
		白米, 地瓜	骨腿丁, 米血糕, 九層塔	高麗菜, 肉片		板豆腐, 結頭菜, 紅蘿蔔									
18	三	中華炒麵		炸魚拼盤	青江白菜	貢丸蛋花湯	果汁	5.0	3.6	1.5	2.8			784	
		油麵, 肉絲, 洋蔥, 韭菜, 乾香菇絲		烏魚丁, 馬鈴薯		白蘿蔔, 貢丸, 雞蛋									
	19	糙米飯	梅香燒雞翅	五香干丁	圓葉菠菜	酸辣湯	保久乳	5.2	2.4	1.1	2.6		0.6	783	
		白米, 糙米	雞翅	豆干, 玉米, 豆薯, 小黃瓜		豆腐, 筍, 菇, 木耳									
20	五	白飯	紅燒肉	起司雙色花椰	油菜	紫米QQ圓	水果	5.4	2.7	1.8	2.7	1		807	
		白米	肉丁, 白蘿蔔	綠花椰, 白花椰, 清雞肉片		紫米, QQ圓									
23	一	白飯	義式烤雞排	魷耳銀芽	土白菜	洋蔥濃湯	保久乳	5.1	2.8	1.7	2.7		0.6	826	
		白米	雞排	綠豆芽, 魷魚, 木耳, 韭菜		洋蔥, 麵粉									
24	二	燕麥飯	照燒魚柳	螞蟻上樹	福山萵苣	昆布蔬菜湯	水果	5.3	2.9	1.5	2.6	1		803	
		白米, 燕麥	虱目魚柳, 洋蔥, 菇	冬粉, 高麗菜, 絞肉		玉米段, 菇, 紅蘿蔔, 昆布									
25	三	南洋咖哩麵疙瘩	炸豬排	優酪乳	初秋甘藍紅蘿蔔	味噌小魚湯	堅果	5.0	3.5	1.0	2.8			764	
		麵疙瘩, 馬鈴薯, 清肉丁, 洋蔥	豬排	微星感恩餐		豆腐, 小魚干									
26	四	糙米飯	冬瓜蛤蜊雞	菜脯玉米炒蛋	油麥菜	肉骨茶湯	保久乳	5.2	2.4	1.6	2.5		0.6	791	
		白米, 糙米	棒腿丁, 冬瓜, 蛤蜊	雞蛋, 玉米, 菜脯		高麗菜, 菇									
27	五	白飯	無錫排骨	寧波年糕	蚵白菜	青瓜番茄湯	水果	5.2	2.5	1.5	2.6	1		766	
		白米	肉丁, 中排肉	大白菜, 年糕片, 魚板絲		青木瓜, 番茄, 油片絲									
30	一	白飯	糖醋翅腿	鐵板油腐	土白菜	綠豆五彩圓	保久乳	5.5	2.8	1.0	2.8		0.6	841	
		白米	翅小腿	油豆腐, 豆芽菜, 菇		綠豆, 五彩圓									
31	二	紅藜小米飯	蘋果豬柳	蒜味黃瓜	小芥菜	香菇雞湯	水果	5.0	2.5	1.9	2.6	1		762	
		白米, 小米, 紅藜麥	肉柳, 洋蔥, 蘋果	大黃瓜, 魚卵捲, 木耳		白蘿蔔, 香菇, 雞胸丁									
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)為易過敏原, 於菜單中會以紅框及 * 標示, 若有過敏體質者, 敬請留意、避免食用。															
5.  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。															