



本公司使用之生鮮食材皆為國產、非輻射污染食品及非基因改造食材並符合三章一Q規範，敬請安心食用。

電話：(02)29846836 地址：新北市三重區國道路一段59號 營養師：李郁婷(營養字第0120號) 已投保明台產物1億產品責任險。

| 日期   | 星期  | 主食                  | 主菜                  | 副菜               | 蔬菜   | 湯品           | 附餐 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜  | 油脂  | 水果  | 乳品  | 熱量  |
|------|-----|---------------------|---------------------|------------------|------|--------------|----|------|------|-----|-----|-----|-----|-----|
| 8/31 | 一   | 燕麥飯                 | 糖醋雞丁                | 海帶三絲             | 履歷青菜 | 白菜木耳湯        | /  | 4.0  | 2.2  | 1.5 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 604 |
|      | 特餐日 | 白米+燕麥-蒸             | 雞肉+地瓜+紅椒+洋蔥-煮       | 海帶絲+干絲+紅蘿蔔+肉絲-煮  |      | 大白菜+木耳+龍骨丁   |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 1    | 二   | 糙米飯                 | ★海苔炸魚排X1            | ●奶香玉米炒蛋          | 有機青菜 | 金針冬瓜湯        | 水果 | 4.0  | 2.8  | 1.2 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 702 |
|      |     | 白米+糙米-蒸             | 生鮮水鯊魚片+海苔粉-炸        | 雞蛋+玉米+奶粉+洋蔥-炒    |      | 冬瓜+金針菇+雞骨架   |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 2    | 三   | 胚芽飯                 | ★泰式打拋豬              | 椒香芽菜             | 履歷青菜 | ●酸辣湯         | /  | 4.2  | 2.3  | 2.0 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 634 |
|      |     | 白米+胚芽米-蒸            | 絞肉+豆薯+番茄+洋蔥+九層塔-煮   | 綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲-煮     |      | 豆腐+蛋+胡蘿蔔+木耳  |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 3    | 四   | ●醬香肉末蛋炒飯            | 檸檬翅腿X2              | ★關東煮             | 履歷青菜 | 綠豆大麥湯        | 水果 | 5.0  | 2.1  | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 718 |
|      |     | 白米+高麗菜+紅蘿蔔+蛋+肉末+蒜-炒 | 翅小腿-煮               | 白蘿蔔+油豆腐+米血糕-煮    |      | 綠豆+洋蔥仁       |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 4    | 五   | 紫米糙米飯               | 咖哩豬肉                | 螞蟻上樹             | 履歷青菜 | ★海芽味噌湯       | 乳品 | 4.7  | 2.2  | 1.3 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 735 |
|      |     | 白米+糙米+黑糯米-蒸         | 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮     | 冬粉+高麗菜+木耳+絞肉-煮   |      | 豆腐+海帶芽+柴魚片   |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 7    | 一   | 紅醬螺旋麵               | 義式腿排X1              | 肉末洋芋             | 履歷青菜 | 南瓜濃湯         | /  | 4.0  | 2.0  | 1.2 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 669 |
|      | 特餐日 | 螺旋麵+三色豆+洋菇+洋蔥+絞肉    | 腿排-煮                | 馬鈴薯+毛豆仁+絞肉+蒜頭-煮  |      | 南瓜+紅蘿蔔+洋蔥+奶粉 |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 8    | 二   | 胚芽飯                 | 豉汁燒肉                | 古早味白菜滷           | 有機青菜 | 黃瓜鮮菇湯        | 水果 | 4.0  | 2.1  | 1.9 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 658 |
|      |     | 白米+胚芽米-蒸            | 肉角+芋頭+紅蘿蔔+豆豉-煮      | 大白菜+黑木耳+肉絲+紅蔥頭-炒 |      | 大黃瓜+杏鮑菇+雞骨架  |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 9    | 三   | 小米糙米飯               | ◎腰果炒雞               | ●紅蘿蔔炒蛋           | 履歷青菜 | 芹香白玉湯        | /  | 4.3  | 2.8  | 2.0 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 675 |
|      |     | 白米+糙米+小米-蒸          | 雞肉+小黃瓜+洋蔥+腰果-煮      | 雞蛋+紅蘿蔔-炒         |      | 白蘿蔔+龍骨+芹菜    |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 10   | 四   | 麥片飯                 | 和風燒肉                | 紅燒豆腐             | 履歷青菜 | 金粒甘藍湯        | 水果 | 4.1  | 2.7  | 1.5 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 700 |
|      |     | 白米+◎麥片-蒸            | 肉片+豆薯+胡蘿蔔+洋蔥-煮      | 豆腐+紅蘿蔔+木耳+絞肉+蔥-煮 |      | 玉米粒+高麗菜+龍骨丁  |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 11   | 五   | 糙米飯                 | 五香雞翅X1              | ◎沙茶海根            | 履歷青菜 | 竹筍雞骨湯        | 乳品 | 4.0  | 2.1  | 1.2 | 2.6 | 0.0 | 0.8 | 681 |
|      |     | 白米+糙米-蒸             | 雞翅-煮                | 海帶根+杏鮑菇+肉絲-煮     |      | 竹筍+雞骨架       |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 14   | 一   | 日式竹筍炊飯              | 雞肉筑前煮               | 芹香豆干             | 履歷青菜 | 紅棗冬瓜湯        | 豆漿 | 4.1  | 2.7  | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 642 |
|      | 特餐日 | 白米+竹筍+香菇+青豆仁+絞肉     | 雞肉+四季豆+紅蘿蔔+牛蒡-煮     | 豆干+芹菜+木耳+肉絲-炒    |      | 冬瓜+紅棗+雞骨架    |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 15   | 二   | 燕麥飯                 | ◎★蒲燒鯛魚X1            | ●日式蒸蛋            | 有機青菜 | 雙色蘿蔔湯        | 水果 | 4.0  | 2.0  | 1.0 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 628 |
|      |     | 白米+◎燕麥-蒸            | 蒲燒鯛魚+白芝麻-蒸          | 雞蛋+玉米粒-蒸         |      | 紅蘿蔔+白蘿蔔+龍骨丁  |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 16   | 三   | 糙米飯                 | 竹筍燒肉                | 肉燥炒高麗            | 履歷青菜 | 針菇扁蒲湯        | /  | 4.4  | 2.6  | 1.5 | 2.5 | 0.0 | 0.0 | 655 |
|      |     | 白米+糙米-蒸             | 豬肉+竹筍+洋蔥+青蔥-煮       | 高麗菜+紅蘿蔔+豬絞肉-煮    |      | 扁蒲+金針菇+龍骨    |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 17   | 四   | 胚芽飯                 | 黃金泡菜豬肉              | 薑絲海茸             | 履歷青菜 | 山粉圓甜湯        | 水果 | 4.5  | 2.1  | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 675 |
|      |     | 白米+胚芽米-蒸            | 肉片+大白菜+紅蘿蔔+洋蔥-燒     | 海茸+玉米粒+肉絲+薑絲-煮   |      | 山粉圓+冬瓜糖磚     |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 18   | 五   | 薏仁飯                 | 塔香雞翅X1              | ★什錦大瓜            | 履歷青菜 | ●豆腐蛋花湯       | 乳品 | 4.1  | 2.2  | 1.6 | 2.5 | 0.0 | 0.8 | 701 |
|      |     | 白米+洋蔥仁-蒸            | 雞翅+九層塔-煮            | 大黃瓜+紅蘿蔔+黑輪-煮     |      | 豆腐+雞蛋+蔥      |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 21   | 一   | 味噌炒烏龍               | ◎照燒豬肉               | 蒜香花椰             | 履歷青菜 | 金粒刈薯湯        | /  | 4.0  | 2.1  | 2.2 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 614 |
|      | 特餐日 | 烏龍麵+高麗菜+洋蔥+肉絲-煮     | 肉片+大白菜+紅蘿蔔+洋蔥+白芝麻-煮 | 花椰菜+紅蘿蔔+雞肉+蒜-煮   |      | 豆薯+雞骨架+玉米粒   |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 22   | 二   | 糙米飯                 | 安東燉雞                | ●金瓜燴蛋            | 有機青菜 | 紫菜金菇湯        | 水果 | 4.0  | 2.8  | 1.2 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 693 |
|      |     | 白米+糙米-蒸             | 雞肉+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮     | 雞蛋+南瓜+豆腐+青豆仁-炒   |      | 金針菇+紫菜+龍骨    |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 23   | 三   | 胚芽飯                 | 香菇肉燥                | 紅絲四季豆            | 履歷青菜 | ●芙蓉蛋花湯       | /  | 4.0  | 2.2  | 1.8 | 2.6 | 0.0 | 0.0 | 607 |
|      |     | 白米+胚芽米-蒸            | 豬絞肉+豆干丁+洋蔥+香菇-煮     | 四季豆+紅蘿蔔+肉絲-煮     |      | 大白菜+雞蛋       |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 24   | 四   | 麥片飯                 | 柚香雞腿X1              | ◎★醬燒風味拼盤         | 履歷青菜 | 蔬菜大骨湯        | 水果 | 4.3  | 2.5  | 1.0 | 2.7 | 1.0 | 0.0 | 695 |
|      |     | 白米+麥片-蒸             | 雞腿-滷                | 豆干+甜不辣+米血糕-過油    |      | 高麗菜+玉米粒+龍骨   |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 29   | 二   | 教師節海苔飯              | 薑汁燒肉                | 韭香芽菜             | 有機青菜 | ★洋蔥味噌湯       | 水果 | 4.0  | 2.2  | 1.9 | 2.5 | 1.0 | 0.0 | 665 |
|      |     | 白米+糙米+海苔粉-蒸         | 肉片+高麗菜+洋蔥+薑-煮       | 綠豆芽+紅蘿蔔+肉絲+韭菜-煮  |      | 豆腐+洋蔥+柴魚片    |    |      |      |     |     |     |     |     |
| 30   | 三   | 燕麥糙米飯               | 花椒翅腿X2              | ◎蜜汁豆腸            | 履歷青菜 | 青瓜枸杞湯        | /  | 4.0  | 2.3  | 1.3 | 2.7 | 0.0 | 0.0 | 607 |
|      |     | 白米+糙米+燕麥-蒸          | 翅小腿-炸               | 豆腸+杏鮑菇+絞肉+白芝麻-煮  |      | 青木瓜+枸杞+龍骨    |    |      |      |     |     |     |     |     |

\*菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花乾、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

\*菜單中豬肉及其製品產地來源均為台灣。

\*本校未使用輻射污染食品。

\*每日午餐菜色可至"教育部校園食材登入平臺"網站查詢 <https://fatracesschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

\*學校供應午餐依據教育部頒布「**學校午餐食物內容及營養基準**」：國小生每日午餐**全穀雜糧類需攝取約4.5份、豆魚肉蛋類2.5份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份**。

「★」：表示此道菜餚為魚類及其製品，若對海鮮過敏的小朋友請斟酌食用。

「◎」：表示此道菜餚含花生或堅果及其製品，若對花生或堅果過敏的小朋友請斟酌食用。

「●」：表示此道菜餚含蛋類，若對蛋或蛋類製品過敏的小朋友請斟酌食用。