

新北市鶯歌區建國國小午餐群組學校（建國.尖山中.中湖）													
115年08、09月份午餐菜單													
日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果/飲品	全糖綠豆湯(碗)	玉米羹(碗)	玫瑰糖(碗)	綠豆及紫米糖水(碗)	熱量(Kcal)	
8月31日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片	咖哩豬 蛋-C雞肉、Q紅蘿蔔、Q馬鈴薯	菇菇花椰 蛋-C青白花菜、Q鴨喜菇	產銷履歷青菜	番茄蛋花麵疙瘩 Q鴨喜、Q麵疙瘩、C雞蛋		4.5	2.3	1.8	2.3	638	
9月1日	二	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	虱目魚肉燥 蛋-Q虱目魚、C雞肉、Q香菇	彩繪黃瓜 蛋-Q大黃瓜、Q木耳、Q紅蘿蔔	有機青菜	綠豆粉圓湯 綠豆、Q粉圓	水果	4.7	2.3	1.8	2.4	715	
9月2日	三	台式炒麵 Q麵條、Q豆芽菜、C肉絲	鹹水雞 蛋-C雞肉、Q香菇絲、Q洋蔥	小奶皇包*1 蛋-C小奶皇包	產銷履歷青菜	玉米海帶湯 Q海帶、C玉米粒、C雞骨丁		4.6	2.3	1.8	2.4	648	
9月3日	四	小米飯 白米、糙米、小米	佛跳牆 蛋-C雞肉、Q芋頭、Q大白菜	培根高麗菜 蛋-Q高麗菜、C培根	產銷履歷青菜	枸杞菇菇湯 Q金針菇、Q秀珍菇、C雞骨丁		4.3	2.3	1.8	2.3	622	
9月4日	五	糙米飯 白米、糙米	炸雞翅*1 炸-C雞肉	紅燜冬瓜 蛋-Q冬瓜、Q香菇、Q紅蘿蔔	產銷履歷青菜	味噌豆腐湯 Q洋蔥、Q豆腐、C雞骨丁		4.4	2.3	1.8	2.5	638	
9月7日	一	小米飯 白米、糙米、小米	檸檬椒鹽燒肉 蛋-C雞肉、Q洋蔥、Q蔥	扁蒲麵筋 蛋-Q扁蒲、Q麵筋	產銷履歷青菜	竹筍鮮菇湯 Q竹筍、Q香菇、C雞骨丁		4.3	2.3	1.8	2.3	622	
9月8日	二	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	酥炸旗魚排*1 炸-Q旗魚排	什錦豬肉羹 蛋-Q大白菜、Q金針菇、C雞肉	有機青菜	蕃茄黃芽湯 Q蕃茄、Q黃豆芽、C雞骨丁	水果	4.6	2.3	1.8	2.5	712	
9月9日	三	蔬菜拌飯 白米、Q香菇、C雞肉、C玉米	彩蔬雞丁 蛋-C雞肉、C青花菜、Q彩椒	小蔥肉餡餅*1 蛋-C小蔥肉餡餅	產銷履歷青菜	絲瓜蛋花湯 Q絲瓜、C雞蛋、枸杞		4.5	2.3	1.8	2.4	641	
9月10日	四	地瓜飯 白米、糙米、T地瓜	四季炒肉末 蛋-C雞肉、T四季豆	椒鹽杏鮑菇 蛋-Q杏鮑菇、Q豆干	產銷履歷青菜	枸杞冬瓜湯 Q冬瓜、枸杞、C雞骨丁		4.5	2.3	1.8	2.3	636	
9月11日	五	紅藜麥飯 白米、糙米、蕎麥	安冬燉雞 蛋-C雞肉、Q香菇、Q馬鈴薯	紅蘿蔔炒蛋 蛋-C蛋、Q紅蘿蔔	產銷履歷青菜	黃瓜貢丸湯 Q大黃瓜、C貢丸	豆漿	4.6	2.3	1.8	2.3	697	
9月14日	一	麥片飯 白米、糙米、麥片	蒜泥白肉 蛋-C雞肉、Q豆芽菜	芝香海根 蛋-Q海帶、Q玉米、蛋花生	產銷履歷青菜	鹹湯圓 T青江菜、Q湯圓、C肉絲		4.4	2.3	1.8	2.4	634	
9月15日	二	海苔香鬆飯 白米、糙米、素海苔香鬆	鮮茄魚丁 蛋-Q鮑魚、Q蕃茄、Q金針菇	白菜滷 蛋-Q大白菜、Q麵筋	有機青菜	玉米蛋花湯 C玉米、Q鴨喜菇、C雞蛋	水果	4.5	2.3	1.8	2.3	696	
9月16日	三	紫米飯 白米、糙米、紫米	鹹酥雞 炸-C雞肉	鮮筍三絲 蛋-Q竹筍、Q紅蘿蔔、Q木耳	產銷履歷青菜	台式米粉湯 Q米粉、Q油豆腐、C雞骨丁		4.5	2.3	1.8	2.5	645	
9月17日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	薑汁肉片 蛋-C肉片、Q高麗菜、Q洋蔥	綜合滷味 蛋-Q杏鮑菇、Q油豆腐、Q紅蘿蔔	產銷履歷青菜	肉羹湯 Q金針菇、C肉羹、C雞蛋		4.3	2.3	1.8	2.3	622	
9月18日	五	糙米飯 白米、糙米	香滷腿排*1 蛋-C雞肉	冬瓜麵輪 蛋-Q冬瓜、Q麵輪	產銷履歷青菜	蔬菜菇菇湯 T小白菜、Q香菇、C雞骨丁	鮮乳	4.4	2.3	1.8	2.3	779	
9月21日	一	小米飯 白米、糙米、小米	黑胡椒豬柳 蛋-C雞肉、Q洋蔥、Q豆芽菜	香菇蒸蛋 蛋-Q香菇、C雞蛋	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 Q冬瓜、Q油豆腐、C雞骨丁		4.3	2.3	1.8	2.3	622	
9月22日	二	燕麥飯 白米、糙米、燕麥	酸菜魚 蛋-C水豆腐、Q金針菇、Q大白菜	絲瓜粉絲煲 蛋-Q絲瓜、Q冬菇、枸杞	有機青菜	味噌湯 Q洋蔥、Q豆腐、C雞骨丁	水果	4.5	2.3	1.8	2.3	696	
9月23日	三	奶香通心麵 Q通心麵、Q洋蔥、C三色豆	義式燉肉 蛋-C雞肉、Q蕃茄、Q馬鈴薯	小銀絲卷*1 蛋-C銀絲卷	產銷履歷青菜	竹筍大骨湯 Q竹筍、Q香菇、C雞骨丁		4.7	2.3	1.8	2.4	655	
9月24日	四	胚芽飯 白米、糙米、胚芽米	BBQ翅小腿*1 烤-C翅小腿	玉米花椰 蛋-C青白花菜、C玉米	產銷履歷青菜	芋頭西米露 Q芋頭、Q西米露	豆漿	4.6	2.3	1.8	2.3	698	
9月29日	二	糙米飯 白米、糙米	打拋豬 蛋-C雞肉、Q香菇、Q洋蔥	鮮菇高麗菜 蛋-Q高麗菜、Q鴨喜菇	有機青菜	南瓜濃湯 C南瓜、Q紅蘿蔔、C雞蛋		4.6	2.3	1.8	2.3	648	
9月30日	三	蕎麥飯 白米、糙米、蕎麥	香菇燉雞 蛋-C雞肉、Q竹筍、Q香菇	銀芽三絲 蛋-Q豆芽菜、Q紅蘿蔔、Q芹菜	產銷履歷青菜	大滷湯 Q金針菇、Q木耳、Q紅蘿蔔、C雞蛋	水果	4.5	2.3	1.8	2.4	701	

駐校廠商:統鮮美食品股份有限公司

本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)；本校午餐未使用輻射污染食品。

本菜單食材含有海鮮、蛋、花生、芝麻、含麩質之穀物、大豆及其製品等成分，過敏體質者須注意

衛生教育宣導:包含注意個人及環境衛生，不生飲、不生食、不與他人共食，使用公筷母匙，養成勤洗手的好習慣

標章認證縮寫：C-CAS、T-TAP、Q-QR CODE、O-有機、H-HACCP、S-校園食品認證

9月_の營_の養_の教_の育_の主_の題_の： 守_の護_の笑_の容_の， 從_の齒_の開_の始_の