

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(113年2月)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類/ 乳品類 (份)	熱量	桶數	主廚
2月16日	五	香鬆糙米飯	白醬南瓜燉雞	四季百頁	肉燥蚵白菜	虱目魚丸湯	水果	4.3	2.8	1.4	2.3	1.0	710	4	邱秀珍
2月17日	六	五穀米飯	筍干燒肉	魚板蒸蛋	玉米青江菜	珍珠奶茶	保久乳	4.1	2.9	1.5	2.2	1.0	701	4	
2月19日	一	芝麻燕麥飯	日式咖哩豬	韓式炒寬粉	蔥油油麥菜	味噌海芽湯	水果	4.5	2.3	1.2	2.2	1.0	677	4	陳素真
2月20日	二	地瓜飯	椒鹽魚丁	玉米肉末干丁	有機青菜	羅宋湯	豆漿	4.3	3.2	1.1	2.5	0.0	681	4	
2月21日	三	夏威夷炒飯	孜然烤雞腿x1	土豆麵筋滷白菜	蒜蓉油菜	萵菇濃湯	水果	4.5	2.4	1.6	2.4	1.0	703	4	
2月22日	四	胚芽米飯	照燒豬	麻婆凍腐	香菇高麗菜	桂圓紅棗銀耳湯	優酪乳	4.2	2.7	1.7	2.3	1.0	703	4	
2月23日	五	紫米飯	麻油雞	炸元宵	蝦香小白菜	冬瓜薏仁湯	水果	4.6	2.1	1.5	2.5	1.0	690	4	
2月26日	一	麥片飯	貴妃豬肉	菜脯蔥蛋	肉燥青江菜	肉骨茶湯	水果	4.1	2.8	1.6	2.3	1.0	701	4	黃寶芳
2月27日	二	油麵	炸雞翅x1	豆薯炒肉絲	有機青菜	福建沙茶湯	包子	4.3	2.2	1.9	2.5	0.0	626	4	
2月28日(三) 放假，不供餐															
2月29日	四	海苔蕎麥飯	紅燒獅子頭x1	關東煮	針菇菠菜	榨菜肉絲湯	保久乳	4.1	2.3	1.8	2.2	1.0	664	4	

營養小知識:維生素B6

- 又名抗皮炎維生素、吡哆素，是一種水溶性維生素。維生素B6在身體中扮演輔酶的角色，參與蛋白質及胺基酸的合成與代謝、脂質代謝、神經系統正常運作、造血等功能。
- 維生素B6的缺乏症很罕見，因其大多能從日常飲食中獲取足量的維生素B6，若真的有缺乏則會出現皮膚炎、貧血、抽筋、憂鬱及心智混亂等現象。
- 維生素B6的來源包含肉類、全穀類、豆類、堅果種子、深綠色蔬菜等。

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

★使用新保溫餐桶注意事項:開關保溫餐桶時請呈45度角，避免卡榫斷掉。



詳細食材資訊，請上
校園食材登錄平台