

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(113年3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)	油類與堅果種子類(份)	水果類/乳品類(份)	熱量	桶數	主廚
3月1日	五	糙米飯	宮保雞丁	肉羹白菜	玉米蚵白菜	燒仙草	水果	4.2	2.7	1.8	2.4	1.0	710	4	黃寶芳
3月4日	一	香鬆洋蔥仁飯	義式奶香燉豬	味噌炒高麗	蒜蓉油麥菜	芹香結頭湯	水果	4.6	2.5	2.0	2.2	1.0	719	4	沈群智
3月5日	二	紫米飯	韓式春川炒雞	醬燒冬瓜	有機青菜	酸辣湯	豆漿	4.2	2.7	1.8	2.3	1.0	705	4	
3月6日	三	珍菇堅果拌飯	炸豬排x1	燒賣x2	蝦香萵苣	冬菜黃芽湯	果汁	4.3	2.7	1.5	2.5	1.0	714	4	
3月7日	四	胚芽米飯	粉蒸雞	洋蔥培根蛋	肉燥油菜	蘿蔔玉米湯	優酪乳	4.4	3.0	1.7	2.4	11.0	1344	4	
3月8日	五	燕麥飯	三杯海鮮	筍茸肉絲	香菇高麗菜	紅豆西米露	水果	4.5	2.7	1.9	2.2	1.0	724	4	
3月11日	一	五穀米飯	糖醋肉	滷味拼盤	針菇蚵白菜	人蔘雞湯	水果	4.4	2.9	1.7	2.4	1.0	736	4	邱秀珍
3月12日	二	油麵	迷迭香烤雞腿排x1	蘑菇番茄肉醬	有機青菜	玉米濃湯	包子	4.5	3.0	1.5	2.3	0.0	681	4	
3月13日	三	蕎麥飯	沙茶蔥爆肉片	肉燥	胡麻菠菜	味噌蛋花湯	水果	4.7	2.7	1.6	2.4	1.0	740	4	
3月14日	四	芝麻麥片飯	豆乳雞	什錦絲瓜	肉燥黑葉白菜	薑絲南瓜湯	保久乳	4.4	2.8	1.8	2.5	1.0	736	4	
3月15日	五	地瓜飯	普羅旺斯燉肉	菜豆炒肉末	玉米油菜	QQ圓冬瓜露	水果	4.6	2.7	1.9	2.2	1.0	731	4	
3月18日	一	胚芽米飯	燒酒雞	香菇蒸蛋	蝦香扁蒲	山藥馬鈴薯湯	水果	4.2	3.0	1.6	2.1	1.0	714	4	陳素真
3月19日	二	燕麥飯	瓜仔蒸肉	日式佃煮	有機青菜	番茄珍菇大骨湯	豆漿	4.1	3.5	1.8	2.2	0.0	694	4	
3月20日	三	紫米飯	叻沙咖哩雞	蘭陽西魯肉	香菇小白菜	紫菜魚丸湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.3	1.0	710	4	
3月21日	四	蔥油雞絲飯	酥炸魚排x1	肉絲炒銀芽	蒜蓉青江菜	韓式年糕豆腐湯	點心	5.0	2.8	1.9	2.5	0.0	720	4	
3月22日	五	洋蔥仁飯	黑胡椒肉柳	玉筍花椰	肉燥油麥菜	綠豆薏仁湯	水果	4.4	2.5	1.8	2.3	1.0	704	4	
3月25日	一	麥片飯	黃燜雞	起司玉米炒蛋	蔥油蚵白菜	金針蓮子湯	水果	4.3	2.9	1.6	2.2	1.0	718	4	黃寶芳
3月26日	二	糙米飯	泰式檸檬肉片	炸物雙拼	有機青菜	剝皮辣椒雞湯	優酪乳	4.4	2.6	1.6	2.5	1.0	716	4	
3月27日	三	台式炒烏龍	香滷雞腿x1	香甜地瓜x1	肉燥萵苣	黃瓜丸片湯	水果	4.5	2.8	1.5	2.4	1.0	731	4	
3月28日	四	五穀米飯	肉燥鵪鶉蛋x2	芋香細粉	玉米油麥菜	蟬絲髮菜清羹	保久乳	4.6	2.7	1.4	2.2	1.0	719	4	
3月29日	五	海苔蕎麥飯	避風塘炒雞	蝦仁炒高麗	針菇扁蒲	黑糖豆花	水果	4.2	3.0	1.8	2.5	1.0	737	4	

營養小知識:生物素 (Biotin)

- 又稱維生素B7，是一種水溶性維生素。生物素在身體中扮演輔酶的角色，參與蛋白質、脂肪及能量之代謝，DNA與RNA構造單元之合成。
- 生物素極少會有缺乏的狀況，但若長期大量食用生蛋白，生物素會與蛋白中的卵白素 (Avidin) 相結合而抑制其吸收，導致生物素缺乏的狀況，可能產生皮膚炎、神經系統病變等症狀。
- 生物素廣泛存在於各種食物中，腸道菌叢亦可合成並供身體利用。

★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