

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(113年5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	主廚
5月1日	三	蔥油拌麵 油麵、青蔥	無錫排骨 排骨、彩椒	茶葉蛋x1 雞蛋	玉米黑葉白菜 黑葉白菜、玉米粒	蔬菜麵疙瘩湯 高麗菜、麵疙瘩	果汁	4.1	3	1.8	2.4	1	725	沈群智
5月2日	四	胚芽米飯 白米、胚芽米	卡拉雞腿排x1 卡拉雞腿排	鮮菇炒絲瓜 絲瓜、菇	肉燥油菜 油菜、絞肉	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	保久乳	4	2.8	2.2	2.5	1	718	
5月3日	五	地瓜飯 白米、地瓜	日式壽喜燒豬 豬肉片、洋蔥	什錦青花菜 青花菜、玉米筍	香菇青江菜 青江菜、乾香菇	黑糖米苔目甜湯 米苔目、黑糖	水果	4.5	2.2	2.3	2.2	1	697	
5月6日	一	芝麻糙米飯 白米、糙米、黑芝麻	紅燒燉肉 豬肉丁、白蘿蔔	蟬絲蒸蛋 雞蛋、蟹味絲	蝦香油菜 油菜、蝦米	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	水果	3.8	3	2	2.1	1	696	邱秀珍
5月7日	二	割稻飯 白米、高麗菜、菜脯	蠔油翅小腿x2 翅小腿	鮑菇燴黃瓜 大黃瓜、菇	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	四神湯 山藥、蓮子	點心	4.3	2	2.3	2.3	0	612	
5月8日	三	麥片飯 白米、麥片	麻婆魚丁 魚丁、板豆腐	蛋酥高麗菜 高麗菜、雞蛋	針菇小白菜 小白菜、金針菇	浮水魷魚清羹 魷魚羹、白蘿蔔	水果	4.8	2.4	1.7	2.5	1	731	
5月9日	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	三杯肉片 肉片、杏鮑菇	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕	肉燥高麗 高麗菜、絞肉	香菇竹筍雞湯 雞丁、竹筍、香菇	優酪乳	3.9	2.6	2.5	2.4	1	699	
5月10日	五	五穀米飯 白米、五穀米	麥克雞塊x4 雞塊	香菇肉燥百頁 絞肉、百頁豆腐	玉米蚵白菜 蚵白菜、玉米粒	綜合圓布丁奶茶 綜合圓、布丁、奶粉	水果	4.4	2.8	1.7	2.4	1	729	
5月13日	一	胚芽米飯 白米、胚芽米	玉米燴雞 雞丁、玉米粒	韓式炒年糕 年糕、泡菜	肉燥青江菜 青江菜、絞肉	味噌油腐湯 豆腐、海帶芽	水果	4.7	2.5	2.1	2.3	1	733	陳素真
5月14日	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯粉蒸肉 肉丁、馬鈴薯	海帶三絲 海帶、豬肉絲、豆干絲	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	藥膳冬瓜湯 冬瓜、枸杞	豆漿	4.8	2.9	2	2.2	1	763	
5月15日	三	海鮮什錦炒麵 油麵、蝦仁、高麗菜	百里香烤雞腿x1 雞腿、百里香粉	大熱狗x1 熱狗	蒜蓉扁蒲 扁蒲、大蒜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、奶粉	大亨堡	4.2	2.7	2.1	2.4	0	657	
5月16日	四	紫米飯 白米、紫米	梅干扣肉 豬肉丁、筍乾、梅干菜	金瓜粉絲煲 冬粉、南瓜	玉米蚵白菜 蚵白菜、玉米粒	肉骨茶雞湯 雞丁、肉骨茶包	保久乳	5	2.4	2.2	2.2	1	744	
5月17日	五	海苔洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁、海苔	日式唐揚雞 雞丁	番茄豆腐蛋 雞蛋、番茄、豆腐	香菇空心菜 空心菜、香菇	紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿	水果	4.7	2.8	2.1	2.5	1	764	
5月20日	一	五穀米飯 白米、五穀米	泰式酸甜雞 雞丁、泰式甜雞醬	白玉煮 白蘿蔔、黃金魚蛋	蝦香蚵白菜 蚵白菜、蝦米	酸菜豬肉湯 豬肉片、酸菜	水果	3.8	2.5	2.3	2.4	1	679	黃寶芳
5月21日	二	地瓜飯 白米、地瓜	韓式泡菜燒豬肉 豬肉片、泡菜	玉米香酥餅x1 玉米香酥餅	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	優酪乳	4.1	2.3	2.4	2.5	1	692	
5月22日	三	香鬆糙米飯 白米、糙米、肉鬆	義式香草燉雞 雞丁、義式香料	客家小炒 豆干、芹菜	玉米青江菜 青江菜、玉米粒	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	水果	4.4	2.9	2.2	2.4	1	749	
5月23日	四	古早味油飯 油飯、香菇、蝦米	香酥魷魚排x1 魷魚排	豆皮炒高麗 高麗菜、豆皮	肉燥空心菜 空心菜、絞肉	百菇湯 鴻喜菇、白精靈菇	保久乳	4.2	2.5	2.5	2.5	1	717	
5月24日	五	麥片飯 白米、麥片	香滷豬腳 豬肉丁、豬腳丁	焗烤馬鈴薯 馬鈴薯、起司	針菇小白菜 小白菜、金針菇	鳳梨銀耳甜湯 白木耳、鳳梨	水果	4.8	2.1	2.2	2.4	1	717	
5月27日	一	海苔小米飯 白米、小米、海苔	紅糟肉柳 豬肉條、紅糟醬	什錦滷味 黑豆干、海帶結、貢丸	胡麻空心菜 空心菜、麻醬	四物雞湯 雞丁、四物湯包	水果	4.1	2.7	2	2.5	1	712	沈群智
5月28日	二	胚芽米飯 白米、胚芽米	安東燉雞 雞丁、馬鈴薯	金沙豆腐煲 板豆腐、鹹蛋	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	豆薯大骨湯 豆薯、龍骨丁	豆漿	4.7	3.4	1.9	2.2	0	731	
5月29日	三	燕麥飯 白米、燕麥	味噌燒肉 豬肉片、味噌	鮪魚玉米炒蛋 雞蛋、鮪魚、玉米粒	肉燥扁蒲 扁蒲、絞肉	香菇清羹 香菇、肉羹	水果	4.3	2.6	2.1	2.3	1	712	
5月30日	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	醬爆雞丁 雞丁、小黃瓜	紅燒冬瓜 冬瓜、素羊肉	玉米油菜 油菜、玉米粒	客家鹹湯圓 湯圓、高麗菜	優酪乳	4	2.7	2.6	2.4	1	716	
5月31日	五	油麵 油麵	起司豬排x1 起司豬排	海鮮白醬 蛤蜊、青花菜、奶粉	香菇青江菜 青江菜、香菇	仙草蜜甜湯 仙草凍	包子	4.2	2.5	2.3	2.5	0	652	

營養小知識:維生素B12

- 又稱鈷胺素（cobalamins），是一種水溶性維生素。維生素B12在身體中扮演輔酶的角色，可與葉酸密切配合以協助合成核酸及維護細胞正常分裂，也可協助脂肪酸合成，維護神經組織與髓鞘之功能。
- 維生素B12可能因攝取量不足或胃腸功能異常而出現缺乏，產生惡性貧血（pernicious anemia），其症狀包含疲勞、心悸、舌炎、喪失食慾、煩躁憂鬱、肌肉無力等。
- 維生素B12只能由微生物合成，故動物可透過食物鏈儲存於體內，故食用動物性食品能獲取所需的維生素B12。而植物性食品因不含維生素B12，故純素食者有維生素B12缺乏的風險。

★本校未使用輻射污染食品。

★本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)。



詳細食材資訊，請上
校園食材登錄平台