

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(114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)	蔬菓類(份)	海產與堅果種子類(份)	水果類/乳品類(份)	熱量	主廚
2月11日	二	香鬆糙米飯 白米、糙米、肉鬆	燒酒雞 雞丁、高麗菜	箭筈炒肉絲 箭筈、肉絲	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	虱目魚丸湯 虱目魚丸、白蘿蔔	水果	3.8	2.7	2	2.3	1	682	沈群智
2月12日	三	烏龍麵 烏龍麵	義式奶香燉豬 豬肉丁、馬鈴薯、奶粉	炸元宵 湯圓、花生粉	香菇蚵白菜 蚵白菜、香菇	味噌海芽湯 板豆腐、海帶芽	保久乳	4.5	2.4	1.5	2.5	1	705	
2月13日	四	五穀米飯 白米、五穀米	鹹酥雞 雞丁、地瓜	關東煮 油豆腐、白蘿蔔、茼蒿	肉燥菠菜 菠菜、絞肉	肉骨茶湯 高麗菜、枸杞	水果	4	3	1.8	2.5	1	723	
2月14日	五	麥片飯 白米、麥片	照燒豬 豬肉片、洋蔥、青蔥	魚板蒸蛋 雞蛋、魚板	玉米高麗菜 高麗菜、玉米	黑糖薑汁豆花 豆花、粉圓、黑糖、薑	優酪乳	4.4	3.5	1.7	2.2	1	772	
2月17日	一	海苔燕麥飯 白米、燕麥、海苔	日式咖哩豬 豬肉丁、馬鈴薯、咖哩	韓式炒寬粉 寬冬粉、韓式泡菜	肉燥青江菜 青江菜、絞肉	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	水果	4.2	2.3	1.8	2.1	1	666	邱秀珍
2月18日	二	夏威夷炒飯 白米、鳳梨、火腿	孜然烤雞腿X1 雞腿	麵筋滷白菜 大白菜、麵筋	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	肉羹湯 肉羹、白蘿蔔、乾香菇	點心	4.1	2.8	2.1	2.4	0	658	
2月19日	三	胚芽米飯 白米、胚芽米	筍干燒肉 豬肉丁、筍干	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉	玉米油菜 油菜、玉米	冬菜黃芽湯 黃豆芽、冬菜	豆漿	3.8	3.5	1.8	2.3	0	677	
2月20日	四	紫米飯 白米、紫米	椒鹽魚丁 鱸魚丁、甜不辣	玉米肉末干丁 玉米粒、豆干丁、絞肉	針菇扁蒲 扁蒲、金針菇	人蔘雞湯 雞丁、高麗菜	水果	4	3.2	1.7	2.5	1	735	
2月21日	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	獵人燉雞 雞丁、番茄	味噌炒高麗 高麗菜、豆皮絲、味噌	蝦香菠菜 菠菜、蝦米	紅豆西米露 紅豆、西谷米	保久乳	4.8	2.6	2.2	2.2	1	745	
2月24日	一	地瓜飯 白米、地瓜	蘿蔔燒豬 豬肉丁、白蘿蔔	菜脯蔥蛋 雞蛋、菜脯、青蔥	香菇A菜 本島圓葉茼蒿、香菇	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、高麗菜	水果	4.1	3	1.9	2.3	1	723	陳素真
2月25日	二	五穀米飯 白米、五穀米	宮保雞丁 雞丁、油豆腐、花生	燒賣X2 燒賣	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	草菇濃湯 蘑菇、玉米粒、奶粉	優酪乳	4	2.5	1.6	2.4	1	676	
2月26日	三	芝麻蕎麥飯 白米、蕎麥、黑芝麻	瓜仔蒸肉 絞肉、碎花瓜、乾香菇	四季百頁 百頁豆腐、四季豆	玉米土白菜 土白菜、玉米	芹香結頭湯 結頭菜、芹菜	水果	3.8	3	1.9	2.3	1	702	
2月27日	四	木須炒麵 油麵、雞蛋、木耳	炸雞翅X1 雞翅	豆薯炒肉絲 豆薯、肉絲	肉燥油麥菜 油麥菜、絞肉	燒仙草 五彩圓、花豆、仙草	包子	4	2.8	1.4	2.5	0	638	

營養小知識:鐵 (Iron)

●鐵是人體中重要的礦物質之一。它是形成紅血球的主要成份，攝取足量的鐵也對免疫功能的維持、認知發展及減緩老化有一定幫助。

●我們若缺乏鐵質時易造成貧血，而導致氧氣供應不足，此時細胞所需能量就會不夠而造成免疫力下降、身體虛弱疲倦、心跳異常...，使工作能力和運動耐力下降；如果是腦部供氧不足，思緒會不清晰及容易健忘，而影響學習能力並產生注意力下降，所以我們每天要攝取適量的鐵。

●含鐵食物:食物中最佳來源是肝臟，其次是瘦肉、魚貝類、蛋、深綠色蔬菜、乾豆等。另外，食用含鐵食物時若搭配維生素C，則可提高鐵在人體的吸收利用率。

★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)。

★可上校園食材登錄平台確認當日菜單是否含過敏原(如:甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等)



詳細食材資訊，請上
校園食材登錄平台