

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(114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	主廚
3月3日	一	紅藜胚芽米飯 白米、胚芽米、紅藜	韓式春川炒雞 雞丁、年糕、起司	酸菜炒滷味 白蘿蔔、黑豆干、酸菜	肉燥履歷扁蒲 扁蒲、絞肉	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌	水果	4.2	2.9	1.8	2.2	1	715.5	黃寶芳
3月4日	二	燕麥飯 白米、燕麥	麵輪燒豬 豬肉丁、麵輪	玉米福州丸x1 福州丸、玉米粒	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	榨菜肉絲湯 榨菜、豬肉絲	保久乳	4.4	2.8	1.6	2.1	1	712.5	
3月5日	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	酥炸魚排x1 魚排	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	玉米履歷菠菜 菠菜、玉米粒	剝皮辣椒雞湯 雞丁、蘿蔔、剝皮辣椒	水果	3.8	2.6	1.9	2.5	1	681	
3月6日	四	台式炒米粉 米粉、豬肉絲	回鍋沙茶肉片 豬肉片、豆干、沙茶醬	醬燒冬瓜 冬瓜、魚卵捲	針菇履歷青江菜 青江菜、金針菇	酸辣湯 板豆腐、鴨血、雞蛋	點心	4	2.3	2.3	2.4	0	618	
3月7日	五	小米飯 白米、小米	粉蒸雞 雞丁、馬鈴薯	蘭陽西魯肉 大白菜、豬肉絲、雞蛋	蝦香履歷蚵白菜 蚵白菜、蝦米	綠豆薏仁湯 綠豆、洋蔥仁	優酪乳	4.8	2.2	2.2	2.2	1	715	
3月10日	一	五穀米飯 白米、五穀米	蔥爆肉柳 豬肉柳、洋蔥、青蔥	起司玉米炒蛋 雞蛋、玉米、起司	香菇履歷油麥菜 油麥菜、香菇	蔬菜麵疙瘩湯 高麗菜、麵疙瘩	水果	4.2	2.8	1.8	2.3	1	712.5	沈群智
3月11日	二	香鬆糙米飯 白米、糙米、香鬆	三杯雞 雞丁、油豆腐、九層塔	芋香細粉 冬粉、芋頭	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米	豆漿	5	2.8	1.6	2.4	0	708	
3月12日	三	珍菇堅果拌飯 白米、堅果、菇	炸豬排x1 豬排	火腿炒銀芽 豆芽菜、火腿	蒜蓉履歷高麗菜 高麗菜、大蒜	香菇蓮子雞湯 雞丁、蓮子、香菇	養樂多	4.3	2.4	2.1	2.5	0	646	
3月13日	四	麥片飯 白米、麥片	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、咖哩	玉筍青花菜 青花菜、玉筍	肉燥履歷圓葉萵苣 圓葉萵苣、絞肉	黃瓜丸片湯 大黃瓜、貢丸	水果	4.5	2.3	2.4	2.1	1	702	
3月14日	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	泰式檸檬肉片 豬肉片、番茄、檸檬汁	芝麻紅豆燒x2 芝麻紅豆燒	玉米履歷菠菜 菠菜、玉米粒	桂圓紅棗銀耳湯 白木耳、桂圓、紅棗	保久乳	4.1	2	1.9	2.3	1	648	
3月17日	一	海苔洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁、海苔	馬鈴薯燉肉 豬肉丁、馬鈴薯	洋蔥培根蛋 雞蛋、培根、洋蔥	蝦香履歷圓葉萵苣 圓葉萵苣、蝦米	蟬絲髮菜清羹 板豆腐、髮菜、蟹味絲	水果	4.6	3	1.7	2.2	1	748.5	邱秀珍
3月18日	二	油麵 油麵	迷迭香烤雞腿排x1 雞腿排	蘑菇番茄肉醬 絞肉、番茄、蘑菇	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	燉補排骨湯 高麗菜、豆皮	包子	4.5	2.3	1.8	2.1	0	627	
3月19日	三	胚芽米飯 白米、胚芽米	鹹蛋蒸肉餅 絞肉、鹹蛋	高麗菜捲x1 高麗菜捲	肉燥履歷菠菜 菠菜、絞肉	針菇南瓜湯 南瓜、金針菇	優酪乳	4.4	2.2	1.6	2	1	663	
3月20日	四	紫米飯 白米、紫米	豆乳雞 雞丁、豆腐乳	什錦絲瓜 絲瓜、雞蛋、木耳	玉米履歷油麥菜 油麥菜、玉米粒	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	水果	3.8	2.4	2.5	2.5	1	681	
3月21日	五	燕麥飯 白米、燕麥	豆瓣燒魚 魚丁、凍豆腐	筍茸肉絲 筍茸、豬肉絲	針菇履歷油菜 油菜、金針菇	珍珠奶茶 粉圓、奶粉、紅茶包	果汁	4.5	2.5	1.5	2.3	1	703.5	
3月24日	一	芝麻麥片飯 白米、麥片、黑芝麻	白醬南瓜燉雞 雞丁、南瓜、奶粉	XO醬炒高麗菜 高麗菜、XO醬	香菇履歷青江菜 青江菜、香菇	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、龍骨	水果	4.3	2.1	1.8	2.2	1	662.5	陳素真
3月25日	二	地瓜飯 白米、地瓜	糖醋肉 豬肉丁、洋蔥、彩椒	香菇蒸蛋 雞蛋、乾香菇	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	紫菜魚丸湯 魚丸、紫菜	豆漿	3.8	3.8	1.4	2.3	0	689.5	
3月26日	三	糙米飯 白米、糙米	雞米花 雞球、薯球	肉羹白菜 大白菜、肉羹	肉燥履歷扁蒲 扁蒲、絞肉	韓式年糕豆腐湯 年糕、板豆腐、泡菜	水果	4	2.8	2.1	2.5	1	715	
3月27日	四	五穀米飯 白米、五穀米	佛跳牆 豬肉丁、筍干、鵝鶉蛋	日式佃煮 蘿蔔、魚豆腐、茼蒿	腐乳履歷油菜 油菜、豆腐乳	玉米濃湯 玉米粒、火腿、雞蛋	保久乳	4.1	2.6	1.7	2.2	1	683.5	
3月28日	五	蔥油雞肉飯 白米、雞丁、油蔥	香滷雞腿x1 雞腿	沙茶海茸 海茸、九層塔、沙茶	玉米履歷油麥菜 油麥菜、玉米粒	花豆湯圓 湯圓、花豆	點心	5.3	2.2	1.9	2.3	0	687	
3月31日	一	蕎麥飯 白米、蕎麥	普羅旺斯燉肉 豬肉丁、番茄、青花菜	宮保豆腸 豆腸、碎味花生	針菇履歷高麗菜 高麗菜、金針菇	山藥排骨湯 山藥、排骨	水果	4.2	2.7	1.5	2.4	1	702	黃寶芳

營養小知識:維生素A

●是一種脂溶性維生素，對人體有許多重要益處，如:維持正常的視力功能、幫助骨骼生長發育、維護身體免疫系統、協助細胞分化等。

●維生素A須適量攝取，若缺乏會有生長遲緩、免疫不全、夜盲症、乾眼症甚至失明，但攝取過多也會有中毒風險。

●天然的維生素A多存在於動物肝臟、深海魚、蛋黃、乳製品；而能轉變成維生素A的β-胡蘿蔔素則多存在於紅、橙、黃、深綠的蔬菜水果中，例如:胡蘿蔔、地瓜、南瓜、菠菜、小番茄、柑橘類水果等

★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