

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(114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)	油脂與堅果種子類 (份)	水果類/乳品類 (份)	熱量	主廚	
5月1日	四	糙米飯 白米、糙米	玉米燴雞 雞丁、玉米粒	金沙豆腐煲 板豆腐、鹹蛋	針菇履歷黑葉白菜 黑葉白菜、金針菇	肉骨茶雞湯 雞丁、高麗菜	保久乳	4.2	2.8	1.6	2.3	1	708	黃寶芳	
5月2日	五	白油麵 白油麵	香菇肉燥滷蛋x1 雞蛋、肉燥、香菇	白菜滷 大白菜、木耳	玉米履歷土白菜 土白菜、玉米粒	鳳梨銀耳甜湯 白木耳、鳳梨	麵包	4.4	2.1	2	2.2	0.2	627		
5月5日	一	紅藜小米飯 白米、小米、紅藜	腐乳麻醬肉片 豬肉片、高麗菜	蟬絲蒸蛋 雞蛋、蟹味絲	香菇履歷黑葉白菜 黑葉白菜、香菇	豆薯大骨湯 豆薯、龍骨丁	水果	4.3	3	1.5	2.4	1	732		
5月6日	二	燕麥飯 白米、燕麥	日式唐揚雞 雞丁	什錦滷味 黑豆干、海帶結、貢丸	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	酸菜豬肉粉絲湯 豬肉片、冬粉、酸菜	豆漿	4.2	2.7	1.6	2.5	0	649		
5月7日	三	割稻飯 白米、香腸、菜脯	醬燒豬排x1 豬排	青花丸片 青花菜、魷魚丸	玉米履歷油菜 油菜、玉米粒	番茄珍菇大骨湯 番茄、秀珍菇	果汁	4	2.3	2.3	2.5	1	683	沈群智	
5月8日	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	麻婆魚丁 魚丁、凍豆腐	培根炒高麗菜 高麗菜、培根	蝦香履歷蚵白菜 蚵白菜、蝦米	浮水魷魚清羹 魷魚羹、白蘿蔔	水果	4.1	2.8	2.2	2.4	1	720		
5月9日	五	胚芽米飯 白米、胚芽米	醬爆雞丁 雞丁、小黃瓜	泡菜炒年糕 年糕、黃豆芽、泡菜	肉燥履歷青江菜 青江白菜、絞肉	紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿	優酪乳	4.7	2.1	1.8	2.3	1	695		
5月12日	一	五穀米飯 白米、五穀米	番茄燉肉 豬肉丁、番茄	鯖魚玉米炒蛋 雞蛋、鯖魚、玉米粒	腐乳履歷蚵白菜 蚵白菜、豆腐乳	菇菇肉絲湯 豬肉絲、菇	水果	4.2	2.7	2	2.1	1	701	邱秀珍	
5月13日	二	油麵 油麵	炸翅小腿x2 翅小腿	奶香培根白醬 培根、馬鈴薯、奶粉	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	竹筍香菇排骨湯 竹筍、香菇、排骨	點心	4.3	2.1	1.7	2.5	0	614		
5月14日	三	海苔蕎麥飯 白米、蕎麥、海苔	三杯肉片 肉片、杏鮑菇	紅燒冬瓜 冬瓜、素羊肉	玉米履歷青江菜 青江白菜、玉米粒	味噌油腐湯 豆腐、海帶芽	保久乳	4	2.3	2.3	2.3	1	674		
5月15日	四	麥片飯 白米、麥片	南瓜咖哩雞 雞丁、南瓜、咖哩	珍珠丸x2 紫米&白米珍珠丸	肉燥履歷空心菜 空心菜、絞肉	絲瓜蛤蜊湯 絲瓜、蛤蜊	優酪乳	4.4	2.2	1.9	2.2	1	680		
5月16日	五	地瓜飯 白米、地瓜	黑胡椒豬柳 豬肉柳、洋蔥	鮮蔬細粉 冬粉、高麗菜	針菇履歷黑葉白菜 黑葉白菜、金針菇	綜合圓布丁奶茶 綜合圓、布丁、奶粉	水果	4.8	2	1.8	2.1	1	686		
5月19日	一	香鬆燕麥飯 白米、燕麥、香鬆	馬鈴薯粉蒸肉 肉丁、馬鈴薯	海帶三絲 海帶、豬肉絲、豆干絲	玉米履歷空心菜 空心菜、玉米粒	金針蓮子湯 乾金針、蓮子	水果	4.4	2.1	1.7	2	1	658		
5月20日	二	胚芽米飯 白米、胚芽米	照燒雞 雞肉丁、洋蔥、白芝麻	塔香麵腸 麵腸、米血糕、九層塔	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	韓式大醬湯 板豆腐、黃豆芽	豆漿	4	2.6	1.6	2.2	0	614	陳素真	
5月21日	三	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	炸柳葉魚x2 柳葉魚	起司馬鈴薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、起司	蝦醬履歷土白菜 土白菜、蝦醬	冬菜黃瓜湯 黃瓜、冬菜	水果	4.2	2.2	1.7	2.5	1	674		
5月22日	四	紫米飯 白米、紫米	打拋豬肉片 豬肉片、番茄	玉米魚丸 淡水魚丸、玉米粒	香菇履歷油菜 油菜、香菇	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	優酪乳	4.3	2.4	1.8	2.2	1	685		
5月23日	五	炒烏龍麵 烏龍麵、高麗菜	蜜汁烤雞翅x1 雞翅、蜂蜜	醬炒黑輪 黑輪、彩椒	肉燥履歷青江菜 青江白菜、絞肉	摩摩喳喳甜湯 芋頭、地瓜、椰漿	包子	4.5	2.1	1.9	2.5	0	633	黃寶芳	
5月26日	一	麥片飯 白米、麥片	豆豉排骨 排骨、豆薯	紅燒獅子頭x1 獅子頭、大白菜	蒜蓉履歷黑葉白菜 黑葉白菜、大蒜	南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉	水果	4.2	2.3	2	2.1	1	671		
5月27日	二	糙米飯 白米、糙米	安東燉雞 雞丁、馬鈴薯、寬粉	番茄豆腐蛋 雞蛋、番茄、豆腐	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	珍菇白玉湯 白蘿蔔、菇	保久乳	4.3	2.8	1.9	2.2	1	718		
5月28日	三	五穀米飯 白米、五穀米	香滷豬腳 豬肉丁、豬腳丁	白玉煮 白蘿蔔、魚豆腐	玉米履歷空心菜 空心菜、玉米粒	什錦米苔目湯 米苔目、豬肉絲	水果	4.4	2.4	2	2.1	1	693		
5月29日	四	粽子 粽子	香酥棒棒腿x1 雞腿	鵪鶉蛋燴黃瓜 黃瓜、鵪鶉蛋	肉燥履歷蚵白菜 蚵白菜、絞肉	仙草蜜甜湯 仙草凍	麵包	4.6	2.4	1.8	2.5	0	660		

營養小知識:維生素E(又稱為生育醇)

●維生素E是一種脂溶性維生素，因強烈的抗氧化力而能將細胞膜上的自由基清除，故體內承受氧化壓力的細胞，例如:紅血球、肌肉等都需要維生素E的保護，以免組織受傷害而影響生理功能。

●維他命E多存在於植物性食品中且能儲存在體內，故一般人較少出現缺乏的問題，若因腸胃道脂肪吸收不良而導致維生素E缺乏，則會出現溶血性貧血及神經功能受損等症狀。

●我們獲得維生素E的主要食物有植物油及其製品、堅果、全穀類、深綠色蔬菜、豆製品等。

★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