

## 新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(115年2、3月)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀類 (份)	豆及蛋 肉類 (份)	蔬菜 類 (份)	油類與 堅果類 種子類 (份)	水果類 /乳品 類(份)	熱量	主廚
2月23日	一	芝麻糙米飯 白米、糙米、黑芝麻	蘿蔔燒豬 豬肉丁、白蘿蔔	菜脯蔥蛋 雞蛋、菜脯、青蔥	玉米履歷蚵白菜 蚵白菜、玉米粒	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、高麗菜	水果	3.3	2.7	2.1	2.1	1	640.5	黃寶芳
2月24日	二	五穀米飯 白米、五穀米	炸雞翅X1 雞翅	麻婆豆腐 板豆腐、絞肉	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	針菇濃湯 金針菇、玉米粒、奶粉	保久乳	3.6	3	1.4	2.5	1	684.5	
2月25日	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	瓜仔蒸肉 絞肉、碎花瓜、乾香菇	豆薯炒肉絲 豆薯、肉絲	香菇履歷高麗菜 高麗菜、香菇	冬菜黃芽湯 黃豆芽、冬菜	水果	3.5	2.8	1.5	2.2	1	651.5	
2月26日	四	木須炒麵 油麵、雞蛋、木耳	蔥油雞 雞丁、青花菜、蔥	炸元宵 湯圓、花生粉、葡萄乾	肉燥履歷菠菜 菠菜、絞肉	綠豆薏仁湯 綠豆、洋薏仁	點心	4.5	2.1	1.1	2.5	0	612.5	
3月2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	綜合滷味 蘿蔔、黑豆干、甜不辣	針菇履歷小白菜 小白菜、金針菇	味噌蛋花湯 雞蛋、海帶芽、味噌	水果	3.8	3.4	1.6	2.2	1	720	
3月3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	豆漿	4.2	3.5	1	2.1	0	676	
3月4日	三	洋薏仁飯 白米、洋薏仁	酥炸魚排x1 魚排	番茄炒蛋 番茄、雞蛋	肉燥履歷油麥菜 油麥菜、絞肉	剝皮辣椒雞湯 雞丁、蘿蔔、剝皮辣椒	麵包	4.8	2.1	1.9	2.5	0	653.5	
3月5日	四	珍菇堅果拌飯 白米、堅果、菇	回鍋沙茶肉片 豬肉片、豆干、沙茶醬	醬燒冬瓜 冬瓜、魚卵捲	玉米履歷青江菜 青江菜、玉米粒	酸辣湯 板豆腐、鴨血、雞蛋	水果	4	3.5	2.5	2.5	1	777.5	
3月6日	五	紫米飯 白米、紫米	粉蒸雞 雞丁、馬鈴薯	蘭陽西魯肉 大白菜、豬肉絲、雞蛋	蒜香履歷高麗菜 高麗菜、蒜酥	燒仙草 五彩圓、花豆、仙草	優酪乳	4.5	2.4	1.8	2.2	1	699	
3月9日	一	香鬆麥片飯 白米、麥片、香鬆	蔥爆肉柳 豬肉柳、洋蔥、青蔥	起司玉米炒蛋 雞蛋、玉米、起司	肉燥履歷青江菜 青江菜、絞肉	蔬菜麵疙瘩湯 高麗菜、麵疙瘩	水果	4.3	3	1.6	2.3	1	729.5	陳素真
3月10日	二	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、油豆腐、九層塔	什錦絲瓜 絲瓜、雞蛋、木耳	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	蘿蔔玉米湯 蘿蔔、玉米	保久乳	3.8	3	2.1	2.3	1	707	
3月11日	三	台式炒米粉 米粉、豬肉絲	炸豬排x1 豬排	火腿炒銀芽 豆芽菜、火腿	腐乳履歷圓葉萵苣 圓葉萵苣、豆腐乳	香菇蓮子雞湯 雞丁、蓮子、香菇	包子	4	3.4	1.3	2.5	0	680	
3月12日	四	五穀米飯 白米、五穀米	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、咖哩	玉筍青花菜 青花菜、玉筍	玉米履歷高麗菜 高麗菜、玉米粒	黃瓜丸片湯 大黃瓜、貢丸	水果	4.2	2	2	2.1	1	648.5	
3月13日	五	地瓜飯 白米、地瓜	照燒豬 豬肉片、洋蔥、菇	芝麻紅豆燒x2 芝麻紅豆燒	香菇履歷菠菜 菠菜、香菇	椰香西米露 西谷米、芋頭、椰漿	果汁	5.2	2.1	1.5	2.4	1	727	
3月16日	一	海苔洋薏仁飯 白米、洋薏仁、海苔	馬鈴薯燉肉 豬肉丁、馬鈴薯	洋蔥培根蛋 雞蛋、培根、洋蔥	玉米履歷圓葉萵苣 圓葉萵苣、玉米粒	蠔髮菜清羹 板豆腐、髮菜、蟹味絲	水果	4	3.5	1.2	2.2	1	731.5	黃寶芳
3月17日	二	夏威夷炒飯 白米、鳳梨、火腿	迷迭香烤雞腿排x1 雞腿排	沙茶海草 海草、九層塔、沙茶	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	燉補排骨湯 高麗菜、豆皮	養樂多	3.7	3	2.1	2.4	0	644.5	
3月18日	三	胚芽米飯 白米、胚芽米	豆瓣燒魚 魚丁、凍豆腐	豬肉餡餅x1 豬肉餡餅	油蔥履歷菠菜 菠菜、油蔥酥	針菇南瓜湯 南瓜、金針菇	麵包	5	2.5	1	2.3	0	666	
3月19日	四	小米飯 白米、小米	豆乳雞 雞丁、豆腐乳	筍茸肉絲 筍茸、豬肉絲	肉燥履歷油麥菜 油麥菜、絞肉	番茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	水果	3.9	2.5	2	2.5	1	683	
3月20日	五	燕麥飯 白米、燕麥	香菇肉燥滷蛋x1 雞蛋、肉燥、香菇	芋香細粉 冬粉、芋頭	針菇履歷蚵白菜 蚵白菜、金針菇	珍珠奶茶 粉圓、奶粉、紅茶包	保久乳	4.9	2	1.4	2.4	1	696	
3月23日	一	芝麻蕎麥飯 白米、蕎麥、黑芝麻	白醬南瓜燉雞 雞丁、南瓜、奶粉	香菇蒸蛋 雞蛋、乾香菇	玉米履歷菠菜 菠菜、玉米粒	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、龍骨	水果	4.1	3	1.7	2.1	1	709	邱秀珍
3月24日	二	麥片飯 白米、麥片	糖醋肉 豬肉丁、洋蔥、彩椒	XO醬炒高麗菜 高麗菜、XO醬	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	紫菜魚丸湯 魚丸、紫菜	豆漿	3.5	3.2	1.8	2.4	0	638	
3月25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	蝦香履歷小白菜 小白菜、蝦米	韓式年糕豆腐湯 年糕、板豆腐、泡菜	麵包	4.6	2.4	1.9	2.5	0	662	
3月26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	肉燥履歷高麗菜 高麗菜、絞肉	玉米濃湯 玉米粒、火腿、雞蛋	水果	4.7	2.8	1.8	2.3	1	747.5	
3月27日	五	油麵 油麵	香油雞腿x1 雞腿	蘑菇番茄肉醬 絞肉、番茄、蘑菇	香菇履歷青江菜 青江菜、香菇	花豆湯圓 湯圓、花豆	優酪乳	5	2.5	1.5	2.2	1	734	
3月30日	一	紫米飯 白米、紫米	普羅旺斯燉肉 豬肉丁、番茄、青花菜	宮保豆腸 豆腸、蒜味花生	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	3.5	1.4	2.4	1	745.5	陳素真
3月31日	二	地瓜飯 白米、地瓜	椒鹽魚丁 鱸魚丁、甜不辣	玉米肉末干丁 玉米粒、豆干丁、絞肉	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	麻油鮮菇湯 高麗菜、菇	保久乳	3.7	3	1.2	2.5	1	686.5	

營養小知識:維生素B6

●又名抗皮炎維生素、吡哆素，是一種水溶性維生素。維生素B6在身體中扮演輔酶的角色，參與蛋白質及胺基酸的合成及代謝、脂質代謝、神經系統正常運作、造血等功能等。

●維生素B6的缺乏症很罕見，因其大多能從日常飲食中獲取足量的維生素B6，若真的有缺乏則會出現皮膚炎、貧血、抽筋、憂鬱及心智混亂等現象。

●維生素B6的來源包含肉類、全穀類、豆類、堅果種子、深綠色蔬菜等。

★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