

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(115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) | 豆及蛋肉類(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4日 | 一 | 海苔糙米飯 白米、糙米、海苔 | 腐乳麻醬肉片 豬肉片、高麗菜 | 起司馬鈴薯炒蛋 雞蛋、馬鈴薯、起司 | 香菇履歷青油菜 青油菜、香菇 | 豆薯大骨湯 豆薯、龍骨丁 | 水果 | 4.1 | 3.2 | 1.3 | 2.2 | 1 | 719 | 黃寶芬 |
| 5月5日 | 二 | 麥片飯 白米、麥片 | 日式唐揚雞 雞丁 | 什錦滷味 豆干、杏鮑菇、海帶結 | 有機青菜 青菜、胡蘿蔔 | 酸菜豬肉粉絲湯 豬肉片、冬粉、酸菜 | 優酪乳 | 4.2 | 3.4 | 1.5 | 2.5 | 1 | 759 | |
| 5月6日 | 三 | 割稻飯 白米、肉絲、菜脯 | 醬燒豬排x1 豬排 | 青花丸片 青花菜、魷魚丸 | 蒜香履歷小白菜 小白菜、大蒜 | 番茄珍菇湯 番茄、秀珍菇 | 點心 | 3.9 | 2.8 | 2.7 | 2.4 | 0 | 659 | |
| 5月7日 | 四 | 蕎麥飯 白米、蕎麥 | 麻婆魚丁 魚丁、凍豆腐 | 培根炒高麗菜 高麗菜、培根 | 玉米履歷油菜 油菜、玉米粒 | 虱目魚丸湯 虱目魚丸、白蘿蔔 | 水果 | 3.9 | 3.6 | 2.2 | 2.3 | 1 | 762 | |
| 5月8日 | 五 | 七穀米飯 白米、七穀米 | 醬爆雞丁 雞丁、小黃瓜 | 泡菜炒年糕 年糕、黃豆芽、泡菜 | 肉燥履歷蚵白菜 蚵白菜、絞肉 | 布丁珍珠奶茶 布丁、粉圓、奶粉 | 保久乳 | 4.4 | 2.4 | 1.7 | 2.2 | 1 | 690 | |
| 5月11日 | 一 | 香鬆燕麥飯 白米、燕麥 | 番茄燉肉 豬肉丁、番茄 | 鮪魚玉米炒蛋 雞蛋、鮪魚、玉米粒 | 薑絲履歷油菜 油菜、薑絲 | 菇菇肉絲湯 豬肉絲、菇 | 水果 | 4.3 | 3.3 | 1.8 | 2.1 | 1 | 748 | 沈群智 |
| 5月12日 | 二 | 油麵 油麵 | 炸雞腿x1 雞腿 | 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 | 果汁 | 4.5 | 2.1 | 1.3 | 2.5 | 1 | 678 | |
| 5月13日 | 三 | 胚芽米飯 白米、胚芽米 | 三杯肉片 肉片、杏鮑菇 | 紅燒冬瓜 冬瓜、素羊肉 | 玉米履歷小白菜 小白菜、玉米粒 | 味噌油豆腐湯 油豆腐、海帶芽 | 麵包 | 4.4 | 3 | 2.1 | 2.2 | 0 | 685 | |
| 5月14日 | 四 | 洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁 | 南瓜咖哩雞 雞丁、南瓜、咖哩 | 珍珠丸x2 紫米、白米珍珠丸 | 肉燥履歷青江菜 青江菜、絞肉 | 絲瓜蛤蜊湯 絲瓜、蛤蜊 | 水果 | 5.2 | 2.6 | 1.4 | 2.2 | 1 | 753 | |
| 5月15日 | 五 | 小米飯 白米、小米 | 黑胡椒豬柳 豬肉柳、洋蔥 | 鮮蔬細粉 冬粉、高麗菜 | 針菇履歷青油菜 青油菜、金針菇 | 紅豆粉粿湯 紅豆、粉粿 | 豆漿 | 4.6 | 3.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 731 | |
| 5月18日 | 一 | 芝麻麥片飯 白米、麥片、黑芝麻 | 馬鈴薯粉蒸肉 肉丁、馬鈴薯 | 海帶三絲 海帶、豬肉絲、豆干絲 | 玉米履歷扁蒲 扁蒲、玉米粒 | 金針蓮子湯 乾金針、蓮子 | 水果 | 4.6 | 3.3 | 1.5 | 2.1 | 1 | 762 | 邱秀珍 |
| 5月19日 | 二 | 七穀米飯 白米、七穀米 | 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 | 保久乳 | 4.3 | 3.6 | 2.4 | 2.3 | 1 | 795 | |
| 5月20日 | 三 | 地瓜飯 白米、地瓜 | 打拋豬肉片 豬肉片、番茄 | 魚板蒸蛋 雞蛋、魚板 | 蝦米履歷青油菜 青油菜、蝦米 | 冬菜黃瓜湯 黃瓜、冬菜 | 點心 | 4.8 | 3.3 | 1.6 | 2.2 | 0 | 723 | |
| 5月21日 | 四 | 糙米飯 白米、糙米 | 蠔油雞翅x1 雞翅 | 玉米魚丸 淡水魚丸、玉米粒 | 香菇履歷蚵白菜 蚵白菜、香菇 | 紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋 | 水果 | 4.7 | 3.4 | 1.4 | 2.1 | 1 | 774 | |
| 5月22日 | 五 | 麻油雞飯 白米、雞肉、麻油 | 炸柳葉魚x2 柳葉魚 | 醬炒黑輪 黑輪、彩椒 | 肉燥履歷青江菜 青江菜、絞肉 | 摩摩喳喳甜湯 芋頭、地瓜、椰漿 | 優酪乳 | 5 | 2.9 | 1.5 | 2.5 | 1 | 778 | |
| 5月25日 | 一 | 紅藜洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁、紅藜 | 豆豉排骨 排骨、豆豉 | 番茄豆腐蛋 雞蛋、番茄、板豆腐 | 蔥油履歷蚵白菜 蚵白菜、蔥油酥 | 冬瓜鮮菇湯 冬瓜、菇 | 水果 | 4.5 | 3.1 | 1.6 | 2.2 | 1 | 747 | 陳素真 |
| 5月26日 | 二 | 紫米飯 白米、紫米 | 安東燉雞 雞丁、馬鈴薯、寬粉 | 白玉煮 白蘿蔔、油豆腐 | 有機青菜 青菜、胡蘿蔔 | 什錦米苔目湯 米苔目、豬肉絲 | 保久乳 | 4.3 | 2.9 | 1.8 | 2.3 | 1 | 727 | |
| 5月27日 | 三 | 胚芽米飯 白米、胚芽米 | 香滷豬腳 豬肉丁、豬腳丁 | 鵝鴨蛋燴黃瓜 黃瓜、鵝鴨蛋 | 玉米履歷青江菜 青江菜、玉米粒 | 刈菜雞湯 雞丁、刈菜 | 包子 | 4.9 | 3.5 | 1.7 | 2.3 | 0 | 752 | |
| 5月28日 | 四 | 海鮮什錦炒麵 油麵、蝦仁、魚丸 | 麥克雞塊x5 雞塊 | 醬燒花干 花干、菇 | 肉燥履歷小白菜 小白菜、絞肉 | 南瓜濃湯 南瓜、雞蛋、奶粉 | 水果 | 4.6 | 3.2 | 1.5 | 2.5 | 1 | 772 | |
| 5月29日 | 五 | 燕麥飯 白米、燕麥 | 孜然炒肉片 肉片、豆包、孜然粉 | 紅燒獅子頭x1 獅子頭、大白菜 | 針菇履歷扁蒲 扁蒲、金針菇 | 仙草蜜甜湯 仙草凍 | 豆漿 | 3.7 | 4 | 1.6 | 2.4 | 0 | 707 | |

營養小知識:葉酸 (Folic acid)

●又稱維生素B9，是一種水溶性維生素。葉酸在身體中扮演輔酶的角色，參與DNA及血紅素的合成，對於細胞及血球增生、胎兒神經發育有重大的影響。

●身體無法自行合成葉酸，需靠飲食攝取足量。若葉酸攝取不足則會產生虛弱、舌炎、腸胃不適、巨球性貧血 (macrocytic anemia)、認知障礙等缺乏症，而孕婦在懷孕前期若缺乏葉酸則會增加胎兒神經管缺陷的風險。

●葉酸顧名思義主要存在於蔬菜中，包含綠色蔬菜、豆類、堅果類、柑橘水果、肝臟、雞蛋等。

★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