

新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(115年6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)	油類與蛋黃類(份)	水果類/乳品類(份)	熱量	主廚
6月1日	一	海苔蕎麥飯 白米、蕎麥、海苔	醬燒翅小腿x2 翅小腿	金菇培根炒蛋 雞蛋、培根、金針菇	玉米履歷空心菜 空心菜、玉米粒	餛飩湯 餛飩、高麗菜	水果	3.6	2.4	1.8	2.3	1	641	黃寶芳
6月2日	二	糙米飯 白米、糙米	咖哩豬 豬肉丁、馬鈴薯、咖哩	炒大黃瓜炒貢丸 大黃瓜、貢丸	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	青菜豆腐湯 凍豆腐、小白菜	保久乳	4	2.7	2.1	2.2	1	694	
6月3日	三	七穀米飯 白米、七穀米	豆酥蒸魚 魚丁、板豆腐	白菜滷 大白菜、木耳	薑絲履歷蚵白菜 蚵白菜、薑絲	剥皮辣椒雞湯 雞丁、剥皮辣椒	點心	4.2	3.3	2	2.1	0	686	
6月4日	四	麥片飯 白米、麥片	梅乾菜蒸肉 絞肉、梅乾菜	蝦球燴青花 青花菜、蝦球	香菇履歷扁蒲 扁蒲、香菇	味噌湯 油豆腐、海帶芽	水果	3.5	2.5	2.4	2.1	1	647	
6月5日	五	香腸蛋炒飯 白米、香腸、雞蛋	炸雞柳條x4 檸檬雞柳條	客家小炒 豆干、肉絲	肉燥履歷油菜 油菜、絞肉	檸檬愛玉 愛玉、檸檬	優酪乳	3.8	2	1.5	2.5	1	626	
6月8日	一	香鬆燕麥飯 白米、燕麥、香鬆	香干滷肉 豬肉丁、豆干	泡菜炒蛋 雞蛋、泡菜	蔥油履歷青江菜 青江菜、蔥油酥	蘿蔔脆丸湯 脆丸、蘿蔔	水果	3.6	3	1.6	2.2	1	676	沈群智
6月9日	二	小米飯 白米、小米	磨菇醬雞丁 雞丁、菇、磨菇醬	玉米香酥餅x2 玉米香酥餅	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	酸菜鴨血湯 酸菜、鴨血	豆漿	4	3.1	1.5	2.5	0	663	
6月10日	三	油麵 油麵	黑胡椒豬排x1 黑胡椒豬排	麻醬 麻醬、小黃瓜	玉米履歷青油菜 青油菜、玉米粒	肉羹清湯 肉羹、筍絲、雞蛋	麵包	4.4	2.2	1.6	2.5	0	626	
6月11日	四	胚芽米飯 白米、胚芽米	沙茶炒雞丁 雞丁、高麗菜、沙茶	金瓜粉絲煲 冬粉、南瓜	肉燥履歷蚵白菜 蚵白菜、絞肉	番茄海帶湯 番茄、海帶	水果	4.5	1.7	1.4	2.4	1	646	
6月12日	五	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	香菇肉燥鵝蛋 絞肉、鵝蛋、香菇	味噌炒高麗 高麗菜、豆皮絲、味噌	針菇履歷空心菜 空心菜、金針菇	綠豆西米露 綠豆、西谷米	保久乳	5	2.4	2	2.1	1	735	
6月15日	一	芝麻糙米飯 白米、糙米	芋香栗子燒雞 雞丁、芋頭、栗子	焦糖滷味 豆干、甜不辣、貢丸	玉米履歷青油菜 青油菜、玉米粒	珍菇酸辣湯 菇、木耳、雞蛋	水果	4.4	2.6	1.8	2.2	1	707	邱秀珍
6月16日	二	麥片飯 白米、麥片	白醬燉肉 豬肉丁、馬鈴薯、奶粉	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	紫菜金針湯 紫菜、金針菇	優酪乳	4.3	2.8	1.9	2.3	1	722	
6月17日	三	地瓜飯 白米、地瓜	可樂滷雞腿排x1 雞腿排、可樂	火腿四色 玉米粒、火腿、馬鈴薯	肉燥履歷絲瓜 絲瓜、絞肉	金針蛤蜊排骨湯 金針花、蛤蜊、排骨	水果	4.2	2.5	1.5	2.2	1	678	
6月18日	四	粽子x1 粽子	紅糟肉 豬肉條、紅糟醬	蛋炒絲瓜 絲瓜、雞蛋	香菇履歷青江菜 青江菜、香菇	珍珠冬瓜露 粉圓、冬瓜茶磚	點心	4	2.2	2.1	2.5	0	610	
6月22日	一	紅藜胚芽米飯 白米、胚芽米、紅藜	塔香三杯雞 雞丁、九層塔	茶葉蛋x1 雞蛋	針菇履歷蚵白菜 蚵白菜、金針菇	關東煮湯 白蘿蔔、魚餃、燕餃	水果	3.6	3	1.4	2.3	1	676	陳素真
6月23日	二	炒麵疙瘩 麵疙瘩、高麗菜	蒲燒鯛魚x1 蒲燒鯛	紅燒油豆腐 油豆腐、香菇	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	香菇竹筍雞湯 雞丁、竹筍、香菇	保久乳	3.8	3.2	1.3	2.4	1	707	
6月24日	三	紫米飯 白米、紫米	排骨酥 豬肉丁、排骨丁	壽喜燒年糕 年糕、高麗菜	蒜香履歷空心菜 空心菜、大蒜	高麗菜濃湯 高麗菜、雞蛋、奶粉	黃金捲	4.4	2	1.7	2.5	0	613	
6月25日	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	雞肉親子丼 雞肉丁、雞蛋、洋蔥	炒海芽 海帶芽、素蝦仁	肉燥履歷青油菜 青油菜、絞肉	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	水果	3.5	2.2	2	2.2	1	619	
6月26日	五	燕麥飯 白米、燕麥	糖醋豬柳 豬肉柳、彩椒	宮保素肚 素肚、花生、皮蛋	玉米履歷小白菜 小白菜、玉米粒	黑糖花生豆花 豆花、花生仁	優酪乳	3.9	3	1.2	2.3	1	692	
6月29日	一	七穀米飯 白米、七穀米	泰式酸甜雞 雞丁、泰式甜雞醬	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒	蝦米履歷青江菜 青江菜、蝦米	珍菇白玉湯 白蘿蔔、菇	水果	3.6	3.1	1.5	2.1	1	677	黃寶芳

營養小知識:維生素B12

- 又稱鈷胺素(cobalamins)，是一種水溶性維生素。維生素B12在身體中扮演輔酶的角色，可與葉酸密切配合以協助合成核酸及維護細胞正常分裂，也可協助脂肪酸合成，維護神經組織與髓鞘之功能。
- 維生素B12可能因攝取量不足或胃腸功能異常而出現缺乏，產生惡性貧血(pernicious anemia)，其症狀包含疲勞、心悸、舌炎、喪失食慾、煩躁憂鬱、肌肉無力等。
- 維生素B12只能由微生物合成，故動物可透過食物鏈儲存於體內，故食用動物性食品能獲取所需的維生素B12。而植物性食品因不含維生素B12，故純素食者有維生素B12缺乏的風險。

★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