



統鮮美食 新北市立石碇高級中學-115年9月菜單

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
8月31日	一	糙米飯 白米, 糙米	蘿蔔燒豬 肉角, 白蘿蔔	洋蔥炒蛋 雞蛋, 洋蔥	履歷土白菜	味噌海芽湯 海帶芽, 板豆腐	水果	3.7	2.8	2.0	2.1	1.0	673.5
9月1日	二	油麵 油麵	炸雞翅*1 雞翅	炸醬 豆干, 絞肉, 洋蔥	有機白莧菜	黃瓜排骨湯 大黃瓜, 龍骨丁	履歷豆漿	4.2	2.5	1.8	2.1	1.0	681.0
9月2日	三	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	麻婆魚丁 魚丁, 板豆腐, 絞肉	蒜香高麗菜 高麗菜, 大蒜	履歷小葉萵菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯	黑糖饅頭	4.0	3.0	1.5	2.4	0.0	650.5
9月3日	四	五穀米飯 白米, 五穀米	三杯雞 雞丁, 油豆腐, 米血糕	麵筋白菜滷 大白菜, 麵筋	履歷油菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	水果	3.5	2.9	2.0	2.3	1.0	676.0
9月4日	五	蕎麥飯 白米, 蕎麥	蒜泥白肉 肉片, 綠豆芽, 蒜泥	焦糖滷味 豆干, 甜不辣, 鵝蛋	履歷青江菜	綠豆西米露 綠豆, 西谷米	餐包	4.2	2.5	1.9	2.2	1.0	688.0
9月7日	一	小米飯 白米, 小米	糖醋肉 肉角, 青椒	毛豆南瓜 南瓜, 毛豆	履歷蚵白菜	冬菜黃芽湯 黃豆芽, 冬菜	水果	3.5	2.8	2.5	2.4	1.0	685.5
9月8日	二	胚芽米飯 白米, 胚芽米	韓式春川炒雞 雞丁, 年糕	蒸蛋 雞蛋	有機小葉萵菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞	優酪乳	3.6	3.8	1.5	2.4	0.0	682.5
9月9日	三	燕麥飯 白米, 燕麥	香菇肉燥 絞肉, 香菇	雙色花椰 花椰菜, 紅蘿蔔	履歷青油菜	髮菜豆腐羹 板豆腐, 髮菜	芋泥包	3.5	3.2	2.6	2.1	1.0	704.5
9月10日	四	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	日式唐揚雞 雞丁, 地瓜	關東煮 白蘿蔔, 米血糕, 玉米	履歷青江菜	海芽金針湯 海帶芽, 金針菇	水果	4.2	2.3	1.5	2.5	1.0	676.5
9月11日	五	茄汁蛋炒飯 白米, 三色豆	滷豬排*1 豬大排	家常油豆腐 油豆腐, 紅蘿蔔	履歷土白菜	檸檬山粉圓甜湯 山粉圓, 檸檬汁	養樂多	4.0	2.7	2.0	2.4	0.0	640.5
9月14日	一	紅藜麥飯 白米, 紅藜麥	咖哩豬 肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	肉絲炒銀芽 綠豆芽, 肉絲	履歷油菜	蔬菜蛋花湯 小白菜, 雞蛋	水果	4.2	2.8	1.8	2.1	1.0	703.5
9月15日	二	糙米飯 白米, 糙米	蔥油雞 雞丁, 青花菜	麻婆豆腐 板豆腐, 絞肉	有機荷葉白菜	羅宋湯 番茄, 高麗菜	紅豆包	3.6	2.7	1.6	2.1	1.0	649.0
9月16日	三	鮮蔬烏龍麵 烏龍麵, 時蔬, 肉絲	炸魚排*1 魚排	醬燒冬瓜 冬瓜, 毛豆仁	履歷小葉萵菜	玉米昆布湯 玉米, 昆布	牛奶	4.1	2.8	1.9	2.5	0.0	657.0
9月17日	四	地瓜飯 白米, 地瓜	宮保雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 油花生	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩, 香菇	履歷土白菜	四物湯 馬鈴薯, 薏仁	水果	4.5	2.4	1.8	2.2	1.0	699.0
9月18日	五	麥片飯 白米, 麥片	沙茶肉片 肉片, 綠豆芽	玉米炒蛋 玉米粒, 雞蛋	履歷青江菜	黑糖珍珠醇奶 珍珠	優酪乳	3.6	2.6	2.5	2.4	1.0	677.5
9月21日	一	香鬆胚芽米飯 胚芽米, 素香鬆	芋香粉蒸肉 肉角, 芋頭	肉羹黃瓜 大黃瓜, 肉羹	履歷蚵白菜	肉骨茶湯 大白菜, 鮮菇	水果	4.2	2.3	2.2	2.1	1.0	676.0
9月22日	二	上海菜飯 白米, 培根, 青江菜	迷迭香烤腿排X1 雞腿排	海帶三絲 海帶絲, 豆干絲, 紅蘿蔔	有機白莧菜	酸辣湯 板豆腐, 木耳, 紅蘿蔔	蜂蜜蛋糕	4.0	3.5	1.5	2.4	0.0	688.0
9月23日	三	洋蔥仁飯 白米, 洋蔥仁	筍干燒肉 肉角, 筍干	田園花椰 花椰菜, 鮮菇	履歷青江菜	蘿蔔昆布湯 白蘿蔔, 昆布	布丁	3.5	4.0	2.1	2.2	0.0	696.5
9月24日	四	小米飯 白米, 小米	避風塘炒雞 雞丁, 蒜	紅燒凍豆腐 凍豆腐, 蔥	履歷土白菜	紅豆薏仁湯 紅豆, 洋蔥仁	水果	3.9	3.3	1.5	2.5	1.0	730.5
9月25日	五	中秋節快樂						5.0	3.4	1.5	2.2	1.0	801.5
9月28日	一	教師節快樂											
9月29日	二	芝麻飯 白米, 黑芝麻	麵輪滷肉 肉角, 麵輪	玉米三色 玉米粒, 馬鈴薯, 豆干	有機小松菜	蕃茄黃芽湯 番茄, 黃豆芽	水果	4.5	3.3	1.5	2.3	1.0	763.5
9月30日	三	油麵 油麵	五香滷雞腿*1 雞腿	番茄蘑菇肉醬 番茄, 鮮菇	履歷小葉萵菜	黃瓜丸片湯 大黃瓜, 貢丸	玉兔包	4.3	3.0	1.5	2.4	1.0	731.5

營養小知識:維生素D

是甚麼呢? 維生素D是一種「脂溶性維生素」，它能促進腸道吸收鈣質維持骨骼和牙齒強健，在維生素D當中，對人體重要的種類有D2、D3，D2須自食物中補充；D3則從充足的日曬中獲取，陽光照射不足的情況下，也需要自食物中補充。維生素D2的食物來源為植物性食物，而D3來源則是動物性食物。

功效:1. 維持生理機能 2. 骨骼與牙齒健康 3. 免疫系統調整 4. 心血管功能 5. 心理健康

★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