



統鮮美食 新北市立石碇高中午餐群組-115年10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)	油脂與堅果種子類(份)	水果類/乳品類(份)	熱量
10月1日	四	小米飯 白米、小米	馬鈴薯燉肉 肉角、馬鈴薯	塔香海茸 海茸、九層塔	履歷蚵白菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔、玉米	餐包	4.7	2.5	1.8	2.5	0.0	674.0
10月2日	五	白飯 白米	和風雞丁 雞丁、白蘿蔔、香菇	綜合滷味 豆干、海帶結、鳥蛋	履歷青油菜	黑糖米苔目甜湯 米苔目、黑糖	水果	4.5	2.5	1.5	2.5	1.0	712.5
10月5日	一	五穀米飯 白米、五穀米	泰式打拋豬 豬絞肉、番茄、洋蔥	螞蟻上樹 冬粉、大白菜	履歷小葉雍菜	味噌湯 豆腐、蔥	水果	4.3	2.6	1.6	2.5	1.0	708.5
10月6日	二	糙米飯 白米、糙米	三杯雞 雞丁、米血、九層塔	醬燒豆干 豆干、紅蘿蔔	有機土白菜	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋	豆花	4.6	2.6	1.5	2.5	0.0	667.0
10月7日	三	玉米蛋炒飯 白米、玉米、雞蛋	古早味豬排*1 帶骨豬排	韓式炒年糕 年糕、泡菜	履歷油菜	肉骨茶湯 大白菜、菇	水果	4.5	2.6	1.5	3.0	1.0	742.5
10月8日	四	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	味噌燒魚 魚丁、豆腐	紅娘玉米蛋 紅蘿蔔、玉米、雞蛋	履歷青江菜	仙草甜湯 仙草汁、仙草凍	乳品	4.3	2.6	1.6	2.5	0.0	648.5
10月9日	五	雙十節補假											
10月12日	一	紫米飯 白米、紫米	回鍋肉片 豬肉片、豆干	咖哩凍豆腐 凍豆腐、紅蘿蔔	履歷土白菜	義大利蔬菜湯 番茄、高麗菜、洋蔥	水果	4.4	2.6	1.7	2.5	1.0	718.0
10月13日	二	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	沙茶雞丁 雞丁、高麗菜	大黃瓜燴鳥蛋 大黃瓜、鳥蛋	有機油江菜	豆薯大骨湯 豆數、龍骨	履歷豆漿	4.6	2.8	1.5	2.5	0.0	682.0
10月14日	三	義大利麵 義大利麵	雞塊*5 麥克雞塊	奶香白醬 培根、洋蔥	履歷小葉雍菜	玉米濃湯 玉米、雞蛋	水果	4.2	2.5	1.6	3.0	1.0	716.5
10月15日	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	無骨雞排*1 雞排	蕃茄豆腐蛋 豆腐、番茄、雞蛋	履歷青油菜	榨菜肉絲湯 豬肉絲、榨菜	優酪乳	4.3	2.9	1.7	3.0	0.0	696.0
10月16日	五	五穀米飯 白米、五穀米	梅干扣肉 肉角、梅乾菜	蒜香高麗菜 高麗菜、培根、蒜頭	履歷蚵白菜	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	馬拉糕	4.7	2.5	1.6	2.5	0.0	669.0
10月19日	一	燕麥飯 白米、燕麥	酥炸豬排*1 裹粉豬排	糖醋油腐 油豆腐、番茄	履歷小葉雍菜	結頭菜貢丸湯 結頭菜、貢丸	水果	4.4	2.6	1.5	3.0	1.0	735.5
10月20日	二	五穀米飯 白米、五穀米	酸菜魚 魚丁、大白菜	玉米肉蓉 玉米、豬絞肉	有機荷葉白菜	蔬菜蛋花湯 青菜、雞蛋	果汁	4.6	2.6	1.8	2.5	0.0	674.5
10月21日	三	割稻飯 白米、豬絞肉、香菇	黑胡椒肉柳 豬肉柳、洋蔥	關東煮 蘿蔔、黑輪、蒟蒻	履歷油菜	冬瓜洋蔥仁湯 冬瓜、洋蔥仁	乳品	4.5	2.5	1.6	2.5	0.0	655.0
10月22日	四	糙米飯 白米、糙米	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯、紅蘿蔔	菇炒高麗菜 高麗菜、菇	履歷蚵白菜	肉羹湯 肉羹、雞蛋	水果	4.3	2.6	1.8	2.5	1.0	713.5
10月23日	五	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	瓜仔蒸肉 豬絞肉、碎瓜	雙色花椰 青花菜、白花椰	履歷青江菜	紅豆西米露 紅豆、西谷米	布丁	4.6	2.5	1.7	2.5	0.0	664.5
10月26日	一	光復節補假											
10月27日	二	小米飯 白米、小米	泡菜燒肉 豬肉片、泡菜	燒賣*2 燒賣	有機味美菜	蘿蔔魚丸湯 魚丸、白蘿蔔	水果	3.9	3.3	1.5	2.5	1.0	730.5
10月28日	三	胚芽米飯 白米、胚芽米	豆乳雞 雞丁、地瓜	紅燒豆腐煲 豆腐、金針菇、紅蘿蔔	履歷蚵白菜	蕃茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	養樂多	5.0	3.4	1.5	2.2	0.0	741.5
10月29日	四	油麵 油麵	哨子肉醬 豬絞肉、豆干丁	菜脯蛋 雞蛋、菜脯	履歷青江菜	酸辣湯 豆腐、木耳、紅蘿蔔	紅豆包	3.6	2.6	2.5	2.4	0.0	617.5
10月30日	五	五穀米飯 白米、五穀米	滷雞翅*1 雞翅	白菜滷 大白菜、木耳、豆皮	履歷小葉雍菜	芋圓甜湯 芋圓、黑糖	水果	4.2	2.5	1.9	2.2	1.0	688.0

營養小知識:維生素C

- 維生素C又稱為抗壞血酸(ascorbic acid)，是一種水溶性維生素，有非常好的抗氧化能力，也可協助軟骨、骨骼、牙齒、血管等組織中的膠原蛋白生成，另外維生素C也可促進鐵的吸收、免疫系統的運作、神經傳導物質的合成及促進傷口癒合等。
- 若缺乏維生素C會造成壞血病(Scurvy)，初期是食慾降低、生體虛弱、疲勞及四肢疼痛，若不即時治療則會導致更嚴重的牙齦疾病、頭髮變異、皮膚出血、傷口不易癒合甚至是造成死亡。
- 富含維生素C的食物有柑橘類水果、芭樂、奇異果、木瓜、草莓、彩椒、花椰菜等新鮮蔬果

- ★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