統鮮美食 新北市立石碇高中午餐群組-115年11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
11月2日	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	咖哩豬 豬肉角、馬鈴薯、咖哩	紅娘玉米蛋 玉米、胡蘿蔔、雞蛋	產銷履歷青菜	味噌湯 豆腐、海帶芽	水果	4.7	2.5	1.8	2.5	1.0	734.0
11月3日	二	五穀米飯 白米、五穀米	砂鍋魚丁 魚丁、凍豆腐	四寶干丁 玉米、豆干、毛豆	有機青菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	履歷豆漿	4.5	2.8	1.5	2.5	0.0	675.0
11月4日	三	義大利麵 筆管麵	鹹酥雞 雞肉	茄汁肉醬 豬絞肉、番茄	產銷履歷青菜	金針菇南瓜湯 南瓜、金針菇	水果	4.3	2.6	1.6	2.5	1.0	708.5
11月5日	四	糙米飯 白米、糙米	泰式檸檬肉片 豬肉片、洋蔥	玉筍花椰 玉米筍、白花椰	產銷履歷青菜	鹹鳳梨雞湯 雞肉、鹹鳳梨	養樂多	4.6	2.6	1.5	2.5	0.0	667.0
11月6日	五	小米飯 白米、小米	日式豬排*1 豬排	鐵板油腐 油豆腐、綠豆芽	產銷履歷青菜	桂圓紅棗銀耳湯 桂圓、紅棗、白木耳	奶黃包	4.5	2.6	1.5	3.0	0.0	682.5
11月9日	一	麥片飯 白米、麥片	蔥爆豬柳 豬肉柳、洋蔥、青蔥	洋芋炒蛋 馬鈴薯、雞蛋	產銷履歷青菜	蕃茄黃芽湯 番茄、黃豆芽	水果	4.3	2.6	1.6	2.5	1.0	708.5
11月10日	二	薏仁飯 白米、薏仁	三杯雞 雞肉、米血、九層塔	珍珠丸*2 珍珠丸	有機青菜	玉米濃湯 玉米、馬鈴薯、雞蛋	果汁	4.3	2.6	1.6	2.5	0.0	648.5
11月11日	三	胚芽米飯 白米、胚芽米	照燒肉片 豬肉片、高麗菜	綜合滷味 黑豆干、鳥蛋、海帶結	產銷履歷青菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、龍骨	水果	4.4	2.6	1.7	2.5	1.0	718.0
11月12日	四	夏威夷炒飯 白米、雞蛋、鳳梨	卡啦雞*1 卡啦雞排	古早味白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔	產銷履歷青菜	山藥香菇湯 山藥、香菇	布丁	4.6	2.8	1.5	2.5	0.0	682.0
11月13日	五	紫米飯 白米、紫米	梅干蒸肉 豬絞肉、梅乾菜	菇炒海芽 菇、海帶芽	產銷履歷青菜	黑糖豆花 黑糖、豆花	牛奶	4.2	2.5	1.6	3.0	0.0	656.5
11月14日	六	石碇高中校慶											
11月16日	一	石碇高中校慶補假											
11月17日	二	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	烤雞翅*1 三節翅	塔香杏鮑菇 杏鮑菇、九層塔	有機青菜	酸辣湯 豆腐、筍絲	水果	4.4	2.6	1.5	3.0	1.0	735.5
11月18日	三	客家炒板條 板條、肉片、香菇	蜜汁排骨 排骨丁、馬鈴薯	蕃茄炒蛋 番茄、雞蛋	產銷履歷青菜	黃瓜魚丸湯 大黃瓜、魚丸	優酪乳	4.6	2.6	1.8	2.5	0.0	674.5
11月19日	四	五穀米飯 白米、五穀米	葡國雞丁 雞丁、馬鈴薯、椰漿	芋香鮮蔬細粉 芋頭、米粉、時蔬	產銷履歷青菜	玉米蛋花湯 玉米、雞蛋	水果	4.5	2.5	1.6	2.5	1.0	715.0
11月20日	五	糙米飯 白米、糙米	泡菜燒肉 豬肉片、泡菜	客家小炒 豆干、乾魷魚、蔥	產銷履歷青菜	珍珠奶茶 粉圓、奶粉、紅茶	瑞士捲	4.3	2.6	1.8	2.5	0.0	653.5
11月23日	一	麥片飯 白米、麥片	馬鈴薯燉肉 豬肉角、馬鈴薯	玉米香酥餅*1 玉米布丁酥	產銷履歷青菜	肉骨茶湯 高麗菜、肉骨茶	水果	4.6	2.5	1.7	2.5	1.0	724.5
11月24日	二	小米飯 白米、小米	花雕雞 雞肉、高麗菜	咖哩魚蛋 魚蛋、咖哩	有機青菜	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋	愛玉	3.9	3.3	1.5	2.5	0.0	670.5
11月25日	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	酥炸魚丁 魚丁	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	產銷履歷青菜	羅宋湯 番茄、馬鈴薯、洋蔥	水果	3.9	3.3	1.5	2.5	1.0	730.5
11月26日	四	古早味油飯 白米、糯米、香菇	鐵路豬排*1 帶骨豬排	菇炒高麗菜 高麗菜、菇	產銷履歷青菜	酸白菜肉片湯 酸菜、豬肉片	餐包	5.0	3.4	1.5	2.2	0.0	741.5
11月27日	五	胚芽米飯 白米、胚芽米	沙茶雞丁 雞丁、高麗菜	關東煮 油豆腐、玉米、白蘿蔔	產銷履歷青菜	綠豆粉條甜湯 綠豆、粉條	牛奶	3.6	2.6	2.5	2.4	0.0	617.5
11月30日	一	紅藜麥飯 白米、紅藜麥	京醬肉片 豬肉片、小黃瓜	壽喜燒炒年糕 年糕、洋蔥	產銷履歷青菜	白玉鮮菇湯 白蘿蔔、菇	水果	4.2	2.5	1.9	2.2	1.0	688.0

營養小知識:鈣質

●鈣質(Calcium)是人體內含量最豐富的礦物質，主要存在於骨骼與牙齒中，維護其結構與強度。此外，鈣質也在血液凝固、肌肉收縮、神經傳導、心律調節及激素分泌等生理功能中扮演關鍵角色。

●若缺乏鈣質會導致骨質疏鬆症(Osteoporosis)、骨質減少症(Osteopenia)與兒童佝僂症，初期常見症狀為肌肉痙攣(抽筋)、手腳發麻、牙齒鬆動及疲勞，長期缺乏則會增加骨折風險與影響成長發育。

●富含鈣質的食物有牛奶、優酪乳、起司等乳製品，以及小魚乾、蝦米、豆腐、豆干、黑芝麻及深綠色蔬菜（如芥藍菜、莧菜、空心菜等）。

★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