

# 新北市立金山高中午餐群組(金山高中/金山國小/三和國小/大鵬國小)

## 115年10月-午餐**葷食**-餐點表

愛欣食品有限公司(行政院衛生福利部HACCP認證合格廠商)

營養師：蔡長麟 營養字第009658號  
許閔煌 營養字第013148號

| 10月5日  | 週一                  | 10月6日             | 週二 | 10月7日  | 週三             | 10月8日             | 週四    | 10月9日  | 週五 |
|--------|---------------------|-------------------|----|--------|----------------|-------------------|-------|--------|----|
| 白飯     | 紫米飯(彩田米)            | 日式什錦炒烏龍麵          |    |        | 薏仁飯(彩田米)       | 國定假日              |       |        |    |
| 乾鍋雞    | 壽喜燒肉片               |                   |    |        | 鹽酥雞            |                   |       |        |    |
| 螞蟥上樹   | 鐵板銀芽                | 蔥油雞排              |    |        | 白菜麵筋燒          |                   |       |        |    |
| TAP蔬菜  | 有機鮮蔬                | TAP時蔬             |    |        | TAP蔬菜          |                   |       |        |    |
| 金針排骨湯  | 關東煮湯                | 味噌蛋花湯             |    |        | 蔴瓜雞湯           |                   |       |        |    |
| 鮮乳/保久乳 | 當季水果                | 果汁                |    |        | 新鮮水果           |                   |       |        |    |
| 10月12日 | 週一                  | 10月13日            | 週二 | 10月14日 | 週三             | 10月15日            | 週四    | 10月16日 | 週五 |
| 白飯     | 芝麻飯(彩田米)            | 醬油肉絲蛋炒飯           |    |        | 糙米飯(彩田米)       | 白飯                |       |        |    |
| 黑胡椒豬柳  | ※甜椒奶香魚              |                   |    |        | 糖醋肉            | 肉燥滷油豆腐            |       |        |    |
| 海帶三絲   | 綜合滷味                | 黃金炸排骨             |    |        | 雞茸玉米           | 紅絲炒蛋              |       |        |    |
| TAP蔬菜  | 有機鮮蔬                | TAP時蔬             |    |        | TAP蔬菜          | TAP時蔬             |       |        |    |
| 羅宋湯    | 紫菜蛋花湯               | 大滷湯               |    |        | 蘿蔔排骨湯          | 珍珠檸檬冬瓜            |       |        |    |
| 產銷履歷豆漿 | 當季水果                | 果汁                |    |        | 新鮮水果           | 旺仔小饅頭             |       |        |    |
| 10月19日 | 週一                  | 10月20日            | 週二 | 10月21日 | 週三             | 10月22日            | 週四    | 10月23日 | 週五 |
| 白飯     | 燕麥飯(彩田米)            | ※虱目魚肉燥飯<br>(醬飯分開) |    |        | 小米飯(彩田米)       | 白飯                |       |        |    |
| 卡啦脆皮雞排 | 原風馬告鹹豬肉<br>(食譜書2.0) | 蟹黃風味燒賣*2          |    |        | 椰香咖哩雞          | 五更腸旺              |       |        |    |
| 高麗菜滷   | 蝦香佛手瓜               |                   |    |        | 蔥爆干絲           | 香菇魚板蒸蛋            |       |        |    |
| TAP蔬菜  | 有機鮮蔬                | TAP時蔬             |    |        | TAP蔬菜          | TAP蔬菜             |       |        |    |
| 四神湯    | 海結黃芽湯               | 冬瓜魚丸湯             |    |        | 花枝羹湯           | 蘑菇濃湯              |       |        |    |
| 鮮乳/保久乳 | 當季水果                | 產銷履歷豆漿            |    |        | 新鮮水果           | 烤玉米點心             |       |        |    |
| 10月26日 | 週一                  | 10月27日            | 週二 | 10月28日 | 週三             | 10月29日            | 週四    | 10月30日 | 週五 |
| 國定假日   | 紅藜飯(彩田米)            | 什錦雜菜粥             |    |        | 地瓜糙米飯<br>(彩田米) | 午餐<br>食<br>惜<br>生 | 白飯    |        |    |
|        | 泰式打拋豬               |                   |    |        | 彩椒豬            |                   | 南瓜豆腐煲 |        |    |
|        | ※吻仔魚沙拉<br>(食譜書2.0)  | 椒鹽炸雞翅             |    |        | 絲絲入扣           |                   | 茶葉蛋   |        |    |
|        | 有機鮮蔬                | TAP時蔬             |    |        | TAP蔬菜          |                   | TAP蔬菜 |        |    |
|        | 洋葱豆腐蛋花湯             | 濃郁豆沙包             |    |        | 黃豆肉片湯          |                   | 紅豆芋圓湯 |        |    |
|        | 當季水果                | 果汁                |    |        | 新鮮水果           |                   | 綜合堅果  |        |    |

◆含有海鮮及其製品的菜色以※標示、含有堅果花生製品的菜色以#標示

◆此菜單為預計菜單，若因應市場食材供應失調及缺貨，將逕行調整供應內容。

◆本菜單含有豆、蛋、奶、麩質、堅果花生芝麻、甲殼、海鮮、芒果及其相關製品，不適合對其過敏體質者食用。

◆全面使用非基改玉米及豆製品。

◆本校未使用愛輻射汙染食品。

◆提醒您：餐點內有機率含有肉骨頭、魚刺，用餐時請小心食用，細嚼且慢嚥。魚經去刺加工處理，為避免有魚骨（刺）殘留，仍請指導學生小心魚骨（刺）。



# 愛欣營養小教室



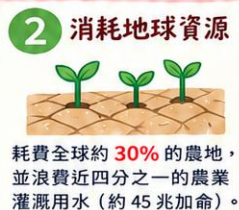
珍惜每一口食物，就是我們每天都能做到的環保行動

惜食不是要你少吃，而是「吃得剛剛好、不浪費」！  
從今天開始，一起珍惜食物、減少剩食，  
讓每一份食物都被好好吃完，也為地球減少一點負擔！

## 驚人的食物浪費現況



## 剩食造成的四大核心危害



## 在生活中，我們可以這樣做！



珍惜食物·節約資源  
從今天開始！

一起惜食  
讓世界更美好！

| 主菜種類供應頻率(單位：次/月) |       |    |        | 主菜   |      | 供應頻率：月/次 |    |
|------------------|-------|----|--------|------|------|----------|----|
| 雞肉               | 魚肉及海鮮 | 豬肉 | 豆類及其製品 | 生鮮食材 | 調理食品 | 油炸品      | 甜湯 |
| 6                | 2     | 7  | 3      | 17   | 1    | 5        | 2  |