

新北市新店區中正國小

113年04月份午餐菜單(葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋類 每碗(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海帶及 紫菜類 子類(份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)		
4/1	一	麥片飯	瓜仔肉	紅蘿蔔炒蛋	毛豆南瓜	產銷履歷油菜	大醬豆腐湯		4.6	2.9	1.5	2.6	0.0	0.0	694.0		
		白米+麥片	絞肉+碎瓜	雞蛋+紅蘿蔔	南瓜+毛豆仁+馬鈴薯		板豆腐+洋葱										
4/2	二	蕎麥飯	蒲燒魚*1	黃瓜鮮燴	塔香海根	有機青江菜	香菇雞湯	水果	4.4	2.5	2.0	2.4	1.0	0.0	713.5		
		白米+蕎麥	蒲燒鮑	大黃瓜+紅蘿蔔	海根+九層塔		香菇+白蘿蔔+帶皮胸丁										
4/3	三	香鬆玉米拌飯	醬爆韓式炒雞	★黃金雙薯	產銷履歷小白菜	珍珠奶茶	保久乳/ 豆奶	4.9	2.6	1.6	3.0	0.0	0.8	809.0			
		白米+海苔香鬆+玉米粒+肉絲	雞丁+高麗菜+年糕	地瓜薯條+薯條											粉圓+奶茶+紅茶		
4/4	四	清明連假															
4/5	五																
4/8	一	紅藜麥飯	打拋豬	關東煮	木耳高麗	產銷履歷油麥菜	冬瓜排骨湯		4.5	2.4	1.8	2.5	0.0	0.0	652.5		
		白米+紅藜麥	絞肉+洋葱+蕃茄	白蘿蔔+玉米片+海帶結	高麗菜+木耳		冬瓜+龍骨丁										
4/9	二	糙米飯	洋葱肉片	甜薯肉絲	香滷黑干	有機黑葉白菜	味噌針菇湯	水果	4.6	2.8	1.7	2.4	1.0	0.0	742.5		
		白米+糙米	肉片+洋葱	馬鈴薯+肉絲	黑干+杏鮑菇		金針菇+海帶芽+味噌										
4/10	三	日式炒烏龍	滷雞翅*1	玉米炒蛋	產銷履歷青江菜	黃瓜排骨湯	保久乳/ 豆奶	4.3	2.7	1.5	2.6	0.0	0.8	754.0			
		小烏龍麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔	雞翅	雞蛋+玉米粒		大黃瓜+龍骨丁											
4/11	四	白飯	★魷魚排*1	醬燒油腐	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	紅豆紫米湯	水果	4.5	2.4	1.6	3.5	1.0	0.0	752.5		
		白米	魷魚排	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲		紅豆、紫米										
4/12	五	糙米飯	鐵板肉柳	椒鹽毛豆莢	脆炒豆芽	產銷履歷油菜	結頭蕃茄湯		4.3	2.5	1.5	2.3	0.0	0.0	629.5		
		白米+糙米	肉柳+洋葱	冷凍毛豆莢	綠豆芽+紅蘿蔔		結頭菜+蕃茄										
4/15	一	小米飯	筍干豬腳	蘭陽西魯肉	茄汁甜條	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯		4.6	2.7	1.9	2.5	0.0	0.0	684.5		
		白米+小米	肉角+豬腳丁+筍干	大白菜+香菇+金針菇+雞蛋	甜不辣條+洋葱+彩椒		玉米粒+龍骨丁										
4/16	二	糙米飯	馬鈴薯燉雞	絲瓜寬粉	菇菇炒豆干	有機青松菜	肉羹湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.4	1.0	0.0	729.5		
		白米+糙米	清肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	絲瓜+寬粉+木耳	香菇+豆干片		肉羹+大白菜+紅蘿蔔										
4/17	三	茄汁義大利麵	★醬燒大排*1	玉筍花椰	產銷履歷油麥菜	田園蔬菜湯	保久乳/ 豆奶	4.4	2.6	1.7	3.5	0.0	0.8	799.0			
		小烏龍麵+蕃茄+洋葱+三色豆	醬燒大排	冷凍花椰菜+冷凍青花菜+玉米筍		南瓜+馬鈴薯+香菇											
4/18	四	白飯	酸菜魚丁	培根炒蛋	清炒高麗	產銷履歷油菜	黃芽大骨湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.6	1.0	0.0	738.0		
		白米	魚丁+酸菜+凍豆腐	雞蛋+碎培根	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽+龍骨丁										
4/19	五	糙米飯	奶香燉雞	海帶三絲	五香滷味	產銷履歷蚵白菜	綠豆湯	豆奶 (獎勵金政策)	5.0	2.5	1.6	2.4	0.0	0.8	781.5		
		白米+糙米	雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	海帶絲+木耳+細肉絲	四分干+杏鮑菇+白蘿蔔		綠豆										
4/22	一	白飯	紅燒燉肉	玉米肉蓉	薑絲炒海結	產銷履歷小白菜	榨菜肉絲湯		4.7	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	681.5		
		白米	肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+絞肉+毛豆仁	海帶結+薑絲		榨菜+細肉絲										
4/23	二	糙米飯	香滷雞腿*1	什錦雜菜冬粉	豆豉燒豆腐	有機青江菜	芋頭西米露	水果	4.8	3.0	1.5	2.4	1.0	0.0	766.5		
		白米+糙米	雞腿	冬粉+黃豆芽+彩椒+香菇	板豆腐+豆豉		芋頭+西谷米										
4/24	三	肉絲米苔目	三杯雞	木耳黃瓜	產銷履歷蚵白菜	蘿蔔貢丸湯	保久乳/ 豆奶	4.2	2.5	1.8	2.6	0.0	0.8	739.5			
		米苔目+細肉絲+韭菜+紅蘿蔔	雞丁+米血糕+九層塔	大黃瓜+木耳		白蘿蔔+貢丸											
4/25	四	蕎麥飯	味噌肉片	蝦香扁蒲	韭菜銀芽	產銷履歷青江菜	筍片大骨湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	718.5		
		白米+蕎麥	肉片+白蘿蔔+味噌	扁蒲+紅蘿蔔+蝦米	綠豆芽+韭菜		竹筍+龍骨丁										
4/26	五	糙米飯	醬燒魚丁	柴魚蒸蛋	蒜香花椰	產銷履歷油麥菜	蕃茄洋葱湯		4.6	2.7	1.7	2.4	0.0	0.0	675.0		
		白米+糙米	魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋+柴魚	冷凍青花菜+冷凍白花菜+絲頭		蕃茄+洋葱										
4/29	一	白飯	京醬燒肉	肉末冬瓜	螞蟻上樹	產銷履歷菠菜	酸辣湯		4.5	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	682.5		
		白米	肉角+杏鮑菇	冬瓜+絞肉	冬菇+高麗菜+絞肉		板豆腐+紅蘿蔔+木耳										
4/30	二	糙米飯	★鹽酥雞	麻婆豆腐	蛋酥大白菜	有機小松菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.6	2.7	1.6	3.5	1.0	0.0	782.0		
		白米+糙米	清肉丁+地瓜薯條+九層塔	板豆腐+絞肉+青蔥	大白菜+雞蛋+木耳		白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁										
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	2.0	670.0
									4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	2.5	770.0
備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。																	
備註2：部份菜餚含有蝦米、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用。																	
備註3：本校午餐所使用之豬肉來源：台灣，皆使用CAS台灣優良農產品。																	
備註4：本校未使用輻射汙染食品。																	
備註5：每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。 http://lunch.twfoodtrace.org.tw																	
豆類及其製品		主菜種類(次/月)		主菜食材特性分析(次/月)		副菜食材特性分析(次/月)		其他分析(次/月)									
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品									
						魚肉類	其他										
0	4	9	7	17	3	2	2	4									
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司																	