

# 新北市新店區中正國小午餐群組

## 111年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐
4/1 中正	五	蕎麥飯	茄汁雞丁	金粒炒蛋	蜜汁豆干	履歷油麥菜	南瓜濃湯	
		白米+蕎麥	雞丁+番茄+洋芋	玉米+蛋	四分干+杏鮑菇		南瓜+紅蘿蔔+奶粉	
4/1 文山	五	茄汁義大利麵	★麥克雞塊*3		蜜汁豆干	履歷油麥菜	南瓜濃湯	
		義大利麵+番茄+絞肉+三色豆+洋葱	雞塊		四分干+杏鮑菇		南瓜+紅蘿蔔+奶粉	
4/4	一	兒童節放假一日						
4/5	二	清明節放假一日						
4/6	三	台式炒烏龍	★黃金魚排*1	鮮菇冬瓜		產銷履歷菠菜	味噌海芽湯	
		小烏龍麵+肉片+高麗菜+油蔥	魚排	冬瓜+鮮菇+木耳			海帶芽	
4/7	四	胚芽飯	梅干扣肉	番茄炒蛋	鐵板銀芽	產銷履歷青江菜	玉米濃湯	水果
		白米+胚芽米	肉角+筍干+梅子菜	番茄+蛋+豆腐	豆芽菜+紅蘿蔔+肉絲		玉米+洋芋+奶粉	
4/8	五	白飯	打拋豬肉	咖哩燒油腐	蝦香黃瓜	產銷履歷蚵白菜	雙丁西谷米	
		白米	絞肉+豆薯+蕃茄	油豆腐+洋芋	大黃瓜+紅蘿蔔+蝦米		地瓜+芋頭+西谷米	
4/11	一	白飯	孜羊肉角	芹香海帶絲	蛋酥白菜	產銷履歷油麥菜	黃芽大骨湯	
		白米	肉角+洋芋+紅椒+孜然粉	海帶絲+紅蘿蔔+芹菜	白菜+蛋+紅蘿蔔		黃豆芽+龍骨丁	
4/12	二	薏仁飯	蔥燒魚丁	金瓜粉絲	三色干丁	有機荷葉白菜	綠豆蓮子湯	水果
		白米+薏仁	魚丁+洋葱+紅蘿蔔	冬菇+南瓜+肉絲	豆干丁+三色豆		綠豆+露蓮子	
4/13	三	肉絲炒飯	栗子燒雞	香菇蒸蛋		產銷履歷青江菜	芹香魚丸湯	
		白米+肉絲+三色豆	雞丁+高麗菜+栗子	蛋+香菇			魚丸+紅蘿蔔+芹菜	
4/14	四	五穀飯	壽喜燒	番茄豆腐	枸杞絲瓜	產銷履歷蚵白菜	針菇海芽湯	水果
		白米+糙米+胚芽+小米+紫米+燕麥	肉片+洋葱+白芝麻	板豆腐+絞肉+番茄	絲瓜+枸杞+香菇		金針菇+海帶芽	
4/15	五	糙米飯	宮保雞丁	紅蘿蔔炒蛋	金粒扁蒲	產銷履歷油菜	肉骨茶湯	
		白米+糙米	滑肉丁+洋芋+乾辣椒+花生	蛋+紅蘿蔔	玉米粒+扁蒲		高麗菜+金針菇+龍骨丁	
4/18	一	麥片飯	鹹冬瓜燉肉	客家小炒	紅片高麗	產銷履歷小白菜	蘿蔔大骨湯	
		白米+麥片	肉角+冬瓜+鹹冬瓜	豆干片+肉絲+紅蘿蔔+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		白蘿蔔+龍骨丁	
4/19	二	糙米飯	香滷肉排*1	玉米肉末	三杯杏鮑菇	有機小松菜	枸杞黃瓜湯	水果
		白米+糙米	豬排	玉米粒+絞肉	杏鮑菇+米血糕		大黃瓜+枸杞	
4/20	三	炒米粉	滷雞腿排*1	鮑菇花椰		產銷履歷油麥菜	魷魚羹湯	
		米粉+肉絲+豆芽菜+洋葱	雞腿排	青花菜+杏鮑菇			魷魚羹+白菜+紅蘿蔔	
4/21	四	白飯	★香酥魚條	南瓜咖哩	海結竹腸	產銷履歷油菜	冬瓜山粉圓	水果
		白米	虱目魚條	南瓜+洋葱+紅蘿蔔+洋芋	海帶結+香竹腸		山粉圓+冬瓜磚	
4/22	五	蕎麥飯	安東燉雞	油香豆腐煲	彩椒花椰	產銷履歷蚵白菜	玉米蛋花湯	
		白米+蕎麥	滑肉丁+洋芋+洋葱	凍豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔	青花菜+甜椒		玉米粒+蛋	
4/25	一	芝麻飯	京醬燒肉	塔香海茸	白菜滷	產銷履歷油菜	小魚味噌湯	
		白米+芝麻	肉角+洋葱+彩椒	海茸+九層塔	大白菜+紅蘿蔔+木耳		小魚+豆腐+味噌	
4/26	二	白飯	豉汁魚丁	毛豆金瓜	三絲芽菜	有機荷葉白菜	四神湯	水果
		白米	魚丁+青木瓜+黑豆豉+豆瓣醬	南瓜+毛豆+絞肉	豆芽菜+紅蘿蔔+木耳		洋葱仁+芡實+茯苓+山藥+洋芋+薯仁	
4/27	三	培根白醬義大利麵	冰糖棒腿*1	什錦花椰		產銷履歷青江菜	羅宋湯	
		麵+培根+三色豆+洋葱+奶粉	雞腿	青花菜+紅蘿蔔			紅蘿蔔+洋芋+番茄+西芹	
4/28	四	胚芽飯	蠔油肉片	白玉油腐	木須蒲瓜	產銷履歷蚵白菜	紅豆紫米湯	水果
		白米+胚芽米	肉片+高麗菜+金針菇	白蘿蔔+油豆腐+貢丸	扁蒲+木耳+蛋		紅豆+紫米	
4/29	五	小米飯	蔥爆雞丁	洋葱滑蛋	鮮菇大瓜	產銷履歷油菜	田園蔬菜湯	
		白米+小米	雞丁+豆薯+蔥	蛋+洋葱	大黃瓜+杏鮑菇		大白菜+洋芋+紅蘿蔔	

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
	4-6年級

備註1:菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、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、花生、芝麻、堅果、香菇、牛奶、雞蛋等食材，不適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:本校未使用輻射污染食品。  
 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	魚肉及海鮮	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)		油炸品
		豬肉	雞肉	生鮮食材	調理食品	加工食品		
						魚肉類	其他	
0	5	11	7	21	2	2	5	1

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司