

新北市新店區中正國小午餐群組

111年4月份午餐素菜單

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	茄汁豆包	金粒炒蛋	蜜汁豆干	履歷油麥菜	南瓜濃湯	
		白米+蕎麥	豆包+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+蕃茄+素絞肉+三色豆	素雞塊		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	蜜汁魚排	鮮菇冬瓜		產銷履歷菠菜	味噌海芽湯	
		小烏龍麵+素雞丁+高麗菜+鮮菇	素魚排	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	豆腐+筍干+梅干菜	蕃茄+蛋+豆腐	豆芽菜+紅蘿蔔+素肉絲		玉米+洋芋+奶粉	
4/8	五	白飯	打拋綜合菇	咖哩燒油腐	什錦黃瓜	產銷履歷蚵白菜	雙丁西谷米	
		白米	素雞丁+袖珍菇+生香菇	油豆腐+洋芋	大黃瓜+紅蘿蔔+木耳		地瓜+芋頭+西谷米	
4/11	一	白飯	孜香肉角	芹香海帶絲	蛋酥白菜	產銷履歷油麥菜	薑絲黃芽湯	
		白米	素肉塊+洋芋+紅椒+孜然粉	海帶絲+紅蘿蔔+芹菜	白菜+蛋+紅蘿蔔		黃豆芽+薑絲	
4/12	二	薏仁飯	醬燒油腐	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	油豆腐+杏鮑菇+芋頭	冬粉+南瓜+素肉絲	豆子干+三色豆		綠豆+蜜蓮子	
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+素肉絲+三色豆	素雞丁+栗子+紅蘿蔔	蛋+香菇			素魚丸+白蘿蔔+芹菜	
4/14	四	五穀飯	壽喜燒素肚	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	素肚+紅蘿蔔+白芝麻	板豆腐+素絞肉+番茄	絲瓜+枸杞+香菇		金針菇+海帶芽	
4/15	五	糙米飯	宮保花干	紅蘿蔔炒蛋	金粒扁蒲	產銷履歷油菜	肉骨茶湯	
		白米+糙米	蘭花干+洋芋+乾辣椒+花生	蛋+紅蘿蔔	小黃瓜+紅蘿蔔+木耳		高麗菜+金針菇+雞骨丁	
4/18	一	麥片飯	鹹冬瓜豆腸	客家小炒	紅片高麗	產銷履歷小白菜	蘿蔔湯	
		白米+麥片	豆腐+冬瓜+鹹冬瓜	豆子干+紅蘿蔔+芹菜	高麗菜+紅蘿蔔		白蘿蔔	
4/19	二	糙米飯	香滷素肉排*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	素黑胡椒肉排	玉米粒+素絞肉	杏鮑菇+素米血糕		大黃瓜+枸杞	
4/20	三	炒米粉	滷豆包*1	鮑菇花椰		產銷履歷油麥菜	白菜羹湯	
		米粉+素肉絲+豆芽菜	豆包	青花菜+杏鮑菇			素香菇羹+白菜+紅蘿蔔	
4/21	四	白飯	糖醋麵腸	南瓜咖哩	海結竹腸	產銷履歷油菜	冬瓜山粉圓	水果
		白米	麵腸+青椒+番茄	南瓜+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	素雞丁+洋芋+紅蘿蔔	凍豆腐+杏鮑菇+紅蘿蔔	青花菜+甜椒		玉米粒+蛋	
4/25	一	芝麻飯	京醬油腐	塔香海草	白菜滷	產銷履歷油菜	味噌豆腐湯	
		白米+芝麻	油豆腐+彩椒	海草+九層塔	大白菜+紅蘿蔔+木耳		豆腐+味噌	
4/26	二	白飯	豉汁豆腸	毛豆金瓜	三絲芽菜	有機荷葉白菜	四神湯	水果
		白米	豆腸+青木瓜+黑豆豉+豆瓣醬	南瓜+毛豆	豆芽菜+紅蘿蔔+木耳		洋蔥仁+芡實+茯苓+山藥+洋芋+薏仁	
4/27	三	白醬義大利麵	冰糖豆包*1	什錦鮮筍		產銷履歷青江菜	羅宋湯	
		麵+素雞丁+三色豆+奶粉	豆包	竹筍+玉米筍+豌豆芽			紅蘿蔔+洋芋+番茄+西芹	
4/28	四	胚芽飯	蠔油鮮菇	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	百頁豆腐+杏鮑菇+生香菇+枸杞	白蘿蔔+油豆腐+筍筍	扁蒲+木耳+蛋		紅豆+紫米	
4/29	五	小米飯	薑絲麵腸	珍菇滑蛋	鮮菇大瓜	產銷履歷油菜	田園蔬菜湯	
		白米+小米	麵腸+酸菜心	蛋+鮮菇	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:部份菜餚含有花生、芝麻、堅果、香菇等食材，不適合對其過敏體質者食用。

備註3:本校未使用輻射汙染食品。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司