

# 新北市新店區中正國小午餐群組

## 113年04月份午餐菜單(素)

| 日期                                       | 星期 | 主食              | 主菜           | 副菜1             | 副菜2            | 青菜      | 湯           | 附餐                   |
|------------------------------------------|----|-----------------|--------------|-----------------|----------------|---------|-------------|----------------------|
| 4/1                                      | 一  | 麥片飯             | 瓜仔干丁         | 紅蘿蔔炒蛋           | 毛豆南瓜           | 產銷履歷油菜  | 大醬豆腐湯       |                      |
|                                          |    | 白米+麥片           | 干丁+碎瓜        | 雞蛋+紅蘿蔔          | 南瓜+毛豆仁+馬鈴薯     |         | 板豆腐         |                      |
| 4/2                                      | 二  | 蕎麥飯             | 蒲燒素魚*1       | 黃瓜鮮燴            | 塔香海根           | 有機青江菜   | 香菇蘿蔔湯       | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米+蕎麥           | 素白帶魚         | 大黃瓜+紅蘿蔔         | 海根+九層塔         |         | 香菇+白蘿蔔      |                      |
| 4/3                                      | 三  | 香鬆玉米拌飯          | 春川炒素雞        | ★黃金雙薯           |                | 產銷履歷小白菜 | 綠豆湯         | 保久乳/豆奶(中正)           |
|                                          |    | 白米+玉米粒+素肉+素海苔香鬆 | 素雞+高麗菜+年糕    | 地瓜薯條+薯條         |                |         | 綠豆          |                      |
| 4/4                                      | 四  | 清明連假            |              |                 |                |         |             |                      |
| 4/5                                      | 五  |                 |              |                 |                |         |             |                      |
| 4/8                                      | 一  | 紅藜麥飯            | 打拋干丁         | 海山關東煮           | 木耳高麗           | 產銷履歷油麥菜 | 薑絲冬瓜湯       |                      |
|                                          |    | 白米+紅藜麥          | 干丁+蕃茄+素肉     | 白蘿蔔+玉米片+海帶結     | 高麗菜+木耳         |         | 冬瓜+薑絲       |                      |
| 4/9                                      | 二  | 糙米飯             | 香滷黑干         | 甜薯素肉絲           | 三杯杏鮑菇          | 有機黑葉白菜  | 味噌針菇湯       | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米+糙米           | 黑干+香菇        | 馬鈴薯+素肉          | 杏鮑菇+素紫米糕       |         | 金針菇+海帶芽+味噌  |                      |
| 4/10                                     | 三  | 日式炒烏龍           | 滷豆包*1        | 玉米炒蛋            |                | 產銷履歷青江菜 | 黃瓜素丸湯       | 保久乳/豆奶(中正)           |
|                                          |    | 小烏龍麵+素肉+高麗菜+紅蘿蔔 | 豆包           | 雞蛋+玉米粒          |                |         | 大黃瓜+素丸      |                      |
| 4/11                                     | 四  | 白飯              | ★酥炸天婦羅       | 咖哩油腐            | 薑絲冬瓜           | 產銷履歷蚵白菜 | 仙草甜湯        | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米              | 板豆腐+茄子+杏鮑菇   | 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔     | 冬瓜+薑絲          |         | 仙草切         |                      |
| 4/12                                     | 五  | 紫米飯             | 鐵板干片         | 椒鹽毛豆莢           | 脆炒豆芽           | 產銷履歷油菜  | 結頭蕃茄湯       |                      |
|                                          |    | 白米+紫米           | 豆干片+綠豆芽      | 冷凍毛豆莢           | 綠豆芽+紅蘿蔔        |         | 結頭菜+蕃茄      |                      |
| 4/15                                     | 一  | 小米飯             | 筍干滷花干        | 白菜滷             | 茄汁甜條           | 產銷履歷小白菜 | 玉米蛋花湯       |                      |
|                                          |    | 白米+小米           | 蘭花干+筍干       | 大白菜+香菇+竹筍+雞蛋    | 素甜不辣+蕃茄+彩椒     |         | 玉米粒+雞蛋      |                      |
| 4/16                                     | 二  | 白飯              | 咖哩油腐         | 絲瓜寬粉            | 菇菇炒豆干          | 有機青松菜   | 素肉羹湯        | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米              | 油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔  | 絲瓜+寬粉+木耳        | 香菇+豆干片         |         | 素肉羹+大白菜+紅蘿蔔 |                      |
| 4/17                                     | 三  | 茄汁義大利麵          | ★素肉排*1       | 玉筍花椰            |                | 產銷履歷油麥菜 | 田園蔬菜湯       | 保久乳/豆奶(中正)           |
|                                          |    | 小烏龍麵+蕃茄+素肉+三色豆  | 素黑胡椒肉排       | 冷凍花椰菜+冷凍青花菜+玉米筍 |                |         | 南瓜+馬鈴薯+香菇   |                      |
| 4/18                                     | 四  | 薏仁飯             | 酸菜凍豆腐        | 素火腿炒蛋           | 清炒高麗           | 產銷履歷油菜  | 黃芽湯         | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米+洋薏仁          | 凍豆腐+酸菜       | 雞蛋+素火腿          | 高麗菜+紅蘿蔔        |         | 黃豆芽         |                      |
| 4/19                                     | 五  | 糙米飯             | 奶香燉豆腐        | 海帶三絲            | 五香滷味           | 產銷履歷小白菜 | 珍珠奶茶        | 豆奶(中正/文山)<br>(獎勵金政策) |
|                                          |    | 白米+糙米           | 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔  | 海帶絲+木耳+芹菜       | 四分干+杏鮑菇+白蘿蔔    |         | 粉圓+奶粉+紅茶    |                      |
| 4/22                                     | 一  | 麥片飯             | 紅燒豆腐         | 玉米毛豆            | 薑絲炒海結          | 產銷履歷小白菜 | 榨菜針菇湯       |                      |
|                                          |    | 白米+麥片           | 板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔  | 玉米粒+素肉+毛豆仁      | 海帶結+薑絲         |         | 榨菜+金針菇      |                      |
| 4/23                                     | 二  | 紫米飯             | 香滷豆包*1       | 什錦雜菜冬粉          | 豆豉燒豆腐          | 有機青江菜   | 芋頭西米露       | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米+紫米           | 豆包           | 冬粉+黃豆芽+彩椒+香菇    | 板豆腐+豆豉         |         | 芋頭+西谷米      |                      |
| 4/24                                     | 三  | 台式米苔目           | 三杯素雞         | 木耳黃瓜            |                | 產銷履歷蚵白菜 | 蘿蔔素丸湯       | 保久乳/豆奶(中正)           |
|                                          |    | 米苔目+素肉+香菇+紅蘿蔔   | 素雞+素紫米糕+九層塔  | 大黃瓜+木耳          |                |         | 白蘿蔔+素丸      |                      |
| 4/25                                     | 四  | 蕎麥飯             | 味噌油腐         | 清炒扁蒲            | 鐵板銀芽           | 產銷履歷青江菜 | 筍片鮮菇湯       | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米+蕎麥           | 油豆腐+白蘿蔔+味噌   | 扁蒲+紅蘿蔔          | 綠豆芽+木耳         |         | 竹筍+香菇       |                      |
| 4/26                                     | 五  | 白飯              | 南洋咖哩豆腸       | 醬油蒸蛋            | 田園花椰           | 產銷履歷油麥菜 | 蕃茄蔬菜湯       |                      |
|                                          |    | 白米              | 豆腸+馬鈴薯+紅蘿蔔   | 雞蛋              | 冷凍青花菜+冷凍白花菜+彩椒 |         | 蕃茄+高麗菜      |                      |
| 4/29                                     | 一  | 紅藜麥飯            | 京醬燒黑干        | 木耳冬瓜            | 螞蟻上樹           | 產銷履歷蕮菜  | 酸辣湯         |                      |
|                                          |    | 白米+紅藜麥          | 黑干+杏鮑菇       | 冬瓜+木耳           | 冬粉+高麗菜+素肉      |         | 板豆腐+紅蘿蔔+木耳  |                      |
| 4/30                                     | 二  | 胚芽飯             | ★鹽酥杏鮑菇       | 麻婆豆腐            | 蛋酥大白菜          | 有機小松菜   | 雙色蘿蔔湯       | 水果(中正)               |
|                                          |    | 白米+胚芽米          | 杏鮑菇+地瓜薯條+九層塔 | 板豆腐+素肉+三色豆      | 大白菜+雞蛋+木耳      |         | 白蘿蔔+紅蘿蔔     |                      |
| 教育部-學校午餐食物內容及營養基準<br>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：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，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