

新北市新店區中正國小午餐組

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	
4/1	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	瓜仔肉 <small>絞肉+碎瓜</small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋+紅蘿蔔</small>	毛豆南瓜 <small>南瓜+毛豆仁+馬鈴薯</small>	產銷履歷油菜	大醬豆腐湯 <small>板豆腐+洋葱</small>		
4/2	二	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	蒲燒魚*1 <small>蒲燒鯛</small>	黃瓜鮮燴 <small>大黃瓜+紅蘿蔔</small>	塔香海根 <small>海根+九層塔</small>	有機青江菜	香菇雞湯 <small>香菇+白蘿蔔+帶皮胸丁</small>	水果(中正)	
4/3	三	香鬆玉米拌飯 <small>白米+海苔香鬆+玉米粒+肉絲</small>	春川炒雞 <small>雞丁+高麗菜+年糕</small>	★黃金雙薯 <small>地瓜薯條+薯條</small>		產銷履歷小白菜	綠豆湯 <small>綠豆</small>	保久乳/豆奶 (中正)	
4/4	四	清明連假							
4/5	五	清明連假							
4/8	一	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	打拋豬 <small>絞肉+洋葱+蕃茄</small>	海山關東煮 <small>白蘿蔔+玉米片+海帶結</small>	木耳高麗 <small>高麗菜+木耳</small>	產銷履歷油麥菜	冬瓜排骨湯 <small>冬瓜+龍骨丁</small>		
4/9	二	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	洋蔥肉片 <small>肉片+洋蔥</small>	甜薯肉絲 <small>馬鈴薯+肉絲</small>	香滷黑干 <small>黑干+杏鮑菇</small>	有機黑葉白菜	味噌針菇湯 <small>金針菇+海帶芽+味噌</small>	水果(中正)	
4/10	三	日式炒烏龍 <small>小烏龍麵+肉絲+高麗菜+紅蘿蔔</small>	滷雞翅*1 <small>雞翅</small>	玉米炒蛋 <small>雞蛋+玉米粒</small>		產銷履歷青江菜	黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜+龍骨丁</small>	保久乳/豆奶 (中正)	
4/11	四	白飯 <small>白米</small>	★魷魚排*1 <small>魷魚排</small>	咖哩油腐 <small>油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	薑絲冬瓜 <small>冬瓜+薑絲</small>	產銷履歷蚵白菜	仙草甜湯 <small>仙草切</small>	水果(中正)	
4/12	五	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	鐵板肉柳 <small>肉柳+綠豆芽</small>	椒鹽毛豆莢 <small>冷凍毛豆莢</small>	脆炒豆芽 <small>綠豆芽+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油菜	結頭蕃茄湯 <small>結頭菜+蕃茄</small>		
4/15	一	小米飯 <small>白米+小米</small>	筍干豬腳 <small>肉角+豬腳丁+筍干</small>	蘭陽西魯肉 <small>大白菜+香菇+竹筍+雞蛋</small>	茄汁甜條 <small>甜不辣條+洋葱+彩椒</small>	產銷履歷小白菜	玉米大骨湯 <small>玉米粒+龍骨丁</small>		
4/16	二	白飯 <small>白米</small>	咖哩雞 <small>清肉丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	絲瓜寬粉 <small>絲瓜+寬粉+木耳</small>	菇菇炒豆干 <small>香菇+豆干片</small>	有機青松菜	肉羹湯 <small>肉羹+大白菜+紅蘿蔔</small>	水果(中正)	
4/17	三	茄汁義大利麵 <small>小烏龍麵+蕃茄+洋葱+三色豆</small>	★醬燒大排*1 <small>醬燒大排</small>	玉筍花椰 <small>冷凍花椰菜+冷凍青花菜+玉米筍</small>		產銷履歷油麥菜	田園蔬菜湯 <small>南瓜+馬鈴薯+香菇</small>	保久乳/豆奶 (中正)	
4/18	四	薏仁飯 <small>白米+洋薏仁</small>	酸菜魚丁 <small>魚丁+酸菜+凍豆腐</small>	培根炒蛋 <small>雞蛋+碎培根</small>	清炒高麗 <small>高麗菜+紅蘿蔔</small>	產銷履歷油菜	黃芽大骨湯 <small>黃豆芽+龍骨丁</small>	水果(中正)	
4/19	五	糙米飯 <small>白米+糙米</small>	奶香燉雞 <small>雞丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	海帶三絲 <small>海帶絲+木耳+細肉絲</small>	五香滷味 <small>四分干+杏鮑菇+白蘿蔔</small>	產銷履歷小白菜	珍珠奶茶 <small>粉圓+奶粉+紅茶</small>	豆奶(中正/文山) <small>(雙聯金改裝)</small>	
4/22	一	麥片飯 <small>白米+麥片</small>	紅燒燉肉 <small>肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	玉米肉蓉 <small>玉米粒+絞肉+毛豆仁</small>	薑絲炒海結 <small>海帶結+薑絲</small>	產銷履歷小白菜	榨菜肉絲湯 <small>榨菜+細肉絲</small>		
4/23	二	紫米飯 <small>白米+紫米</small>	香滷雞腿*1 <small>雞腿</small>	什錦雜菜冬粉 <small>冬粉+黃豆芽+彩椒+香菇</small>	豆豉燒豆腐 <small>板豆腐+豆豉</small>	有機青江菜	芋頭西米露 <small>芋頭+西谷米</small>	水果(中正)	
4/24	三	肉絲米苔目 <small>米苔目+細肉絲+韭菜+紅蘿蔔</small>	三杯雞 <small>雞丁+米血糕+九層塔</small>	木耳黃瓜 <small>大黃瓜+木耳</small>		產銷履歷蚵白菜	蘿蔔貢丸湯 <small>白蘿蔔+貢丸</small>	保久乳/豆奶 (中正)	
4/25	四	蕎麥飯 <small>白米+蕎麥</small>	味噌肉片 <small>肉片+白蘿蔔+味噌</small>	蝦香扁蒲 <small>扁蒲+紅蘿蔔+蝦米</small>	韭菜銀芽 <small>綠豆芽+韭菜</small>	產銷履歷青江菜	筍片大骨湯 <small>竹筍+龍骨丁</small>	水果(中正)	
4/26	五	白飯 <small>白米</small>	南洋咖哩魚 <small>魚丁+馬鈴薯+紅蘿蔔</small>	柴魚蒸蛋 <small>雞蛋+柴魚</small>	蒜香花椰 <small>冷凍青花菜+冷凍白花菜+蒜頭</small>	產銷履歷油麥菜	蕃茄洋葱湯 <small>蕃茄+洋葱</small>		
4/29	一	紅藜麥飯 <small>白米+紅藜麥</small>	京醬燒肉 <small>肉角+杏鮑菇</small>	肉末冬瓜 <small>冬瓜+絞肉</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉+高麗菜+絞肉</small>	產銷履歷蕪菜	酸辣湯 <small>板豆腐+紅蘿蔔+木耳</small>		
4/30	二	胚芽飯 <small>白米+胚芽米</small>	★鹽酥雞 <small>清肉丁+地瓜薯條+九層塔</small>	麻婆豆腐 <small>板豆腐+絞肉+青蔥</small>	蛋酥大白菜 <small>大白菜+雞蛋+木耳</small>	有機小松菜	雙色蘿蔔湯 <small>白蘿蔔+紅蘿蔔+龍骨丁</small>	水果(中正)	

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>

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)	
豆類及其製品	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	新鮮食材	調理食品	加工食品	
						魚肉類	其他
							油炸品

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司