

新北市淡水區新市國小
109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	全穀雜糧類 (份)	豆魚蛋肉類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)	油鹽及調味料 于類 (份)	熱量 (大卡)	
4/1	三	義大利麵 義大利麵	塔香豆包 豆包, 九層塔-煮	茄汁什錦醬 蕃茄, 菇, 毛豆, 碎乾丁-煮	彩繪花椰 花椰, 木耳, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	玉米洋芋湯 馬鈴薯, 玉米	水果	2.7	3.2	1.7	1.0	2.2	622.6	
4/2	四	清明節 補假一天													
4/3	五	兒童節 放假一天													
4/6	一	小米飯 白米, 小米	紅燒豆腐 板豆腐, 白蘿蔔, 紅蘿蔔-煮	鄉村豆皮粉絲 冬粉, 油片絲, 高麗菜-炒	南瓜燴蒲瓜 扁蒲, 南瓜-煮	產銷履歷蔬菜	山藥湯 山藥, 馬鈴薯, 乾香菇, 薑	水果	4.2	2.0	1.8	1.0	2.2	651.1	
4/7	二	薏仁飯 白米, 洋薏仁	榨菜豆干 豆干片, 紅蘿蔔, 榨菜-炒	香根茄子 茄子, 彩椒, 香菜-炒	豆豉菜脯炒四季豆 四季豆, 杏鮑菇, 豆豉, 菜脯-煮	有機蔬菜	酸辣湯 板豆腐, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔		3.5	2.0	2.4	0.0	2.1	548.8	
4/8	三	油飯 糯米, 栗子, 香菇, 花生	三杯油腐 油豆腐, 九層塔, 彩椒-炒	紅油炒筍 筍, 乾香菇, 紅蘿蔔-炒	鮮炒豆薯 豆薯, 西芹, 鴻禧菇-炒	產銷履歷蔬菜	味噌金菇湯 金針菇	水果	4.2	2.1	1.7	1.0	2.1	650.9	
4/9	四	白飯 白米	沙嗲豆腸 豆腸, 菇, 花生粉-煮	玉米燴干丁 玉米, 豆干丁, 青豆仁-煮	五香海帶片 海帶片, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	芋香麥片湯 麥片, 芋頭		4.0	2.8	1.4	0.0	2.3	627.3	
4/10	五	燕麥飯 白米, 燕麥	醬燒素雞片 素雞片, 紅蘿蔔, 香菜-煮	錦繡三絲 白干絲, 彩椒, 木耳-炒	紅仁高麗 高麗菜, 紅蘿蔔-炒	產銷履歷蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜, 薑絲	水果	3.5	2.3	1.8	1.0	2.4	632.1	
4/13	一	芝麻飯 白米, 芝麻	蜜汁豆干 四分干, 白芝麻-滷	什錦炒菇 鮑魚菇, 香菇, 甜豆莢, 紅蘿蔔-煮	玉筍黃瓜 大黃瓜, 玉米筍, 木耳-煮	產銷履歷蔬菜	芹香蘿蔔湯 白蘿蔔, 芹菜	水果	3.5	1.4	2.4	1.0	2.1	564.0	
4/14	二	五穀飯 白米, 五穀米	家常凍腐 凍豆腐, 菇, 三色豆-煮	山藥炒花椰 綠花椰, 山藥, 彩椒-炒	豆瓣桂竹筍 桂竹筍, 香菇-煮	有機蔬菜	素肉羹湯 素肉羹, 大白菜, 木耳		3.1	1.4	2.3	0.0	2.1	471.5	
4/15	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	炸雲菜捲 素雲菜捲*1-炸	金茸細粉 冬粉, 金針菇, 木耳-炒	脆炒黃芽 黃豆芽, 海帶絲, 彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	番茄高麗菜湯 番茄, 高麗菜	水果	4.0	1.5	1.7	1.0	2.5	606.5	
4/16	四	白乾麵 白麵	彩椒炒豆腸 豆腸, 彩椒-炒	咖哩豆腐 嫩豆腐, 馬鈴薯, 紅蘿蔔-煮	椒香杏鮑菇 杏鮑菇, 西芹, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	冬瓜山粉圓湯 冬瓜磚, 山粉圓		2.7	2.4	1.4	0.0	2.2	501.6	
4/17	五	白飯 白米	鹹甘炒素雞 素雞片, 芹菜, 青椒, 紅蘿蔔-炒	素拌川耳 川耳, 薑絲-炒	泡菜年糕 大白菜, 年糕-煮	產銷履歷蔬菜	玉段油腐湯 玉米段, 油豆腐	水果	3.6	1.5	1.8	1.0	2.2	568.4	
4/20	一	麥片飯 白米, 麥片	泰式豆包 豆包, 蕃茄, 九層塔-煮	客家小炒 豆干片, 芹菜, 紅蘿蔔-炒	豆簽絲瓜 絲瓜, 豆簽-煮	產銷履歷蔬菜	味噌海片湯 海帶片	水果	3.5	2.8	1.8	1.0	2.1	655.5	
4/21	二	糙米飯 白米, 糙米	玉米醬豆腐 板豆腐, 玉米, 三色豆-煮	義式橄欖青蔬 玉米筍, 小黃瓜, 菇, 橄欖-炒	脆炒高麗 高麗菜, 木耳-炒	有機蔬菜	羅宋湯 西芹, 馬鈴薯, 蕃茄		3.8	1.4	2.0	0.0	2.2	521.7	
4/22	三	客家米粉 米粉, 高麗菜, 乾香菇	鐵板油腐 油豆腐, 豆芽-煮	什錦木耳絲 豆皮絲, 木耳, 紅蘿蔔-炒	雙色花椰 花椰菜, 茼蒿-炒	產銷履歷蔬菜	福菜竹筍湯 福菜, 竹筍	水果	1.2	1.5	2.4	1.0	2.2	415.6	
4/23	四	白飯 白米	砂鍋什錦煲 油豆皮, 菇, 大白菜, 紅蘿蔔-滷	高麗菜捲佐和風醬 高麗菜捲-蒸	什錦扁蒲 扁蒲, 玉米, 木耳, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		4.0	2.0	2.1	0.0	2.3	584.1	
4/24	五	薏仁飯 白米, 洋薏仁	豉汁豆腸 豆腸, 豆豉-煮	蘆筍炒豆干絲 粗干絲, 蘆筍, 彩椒-炒	海苔洋芋 馬鈴薯, 海苔粉-炸	產銷履歷蔬菜	大滷湯 板豆腐, 金針菇, 木耳, 紅蘿蔔	水果	4.4	2.9	0.9	1.0	2.5	717.6	
4/27	一	白飯 白米	沙茶素雞 素雞片, 小黃瓜, 菇-煮	花生總匯 西芹, 花生, 豆薯, 紅蘿蔔-炒	彩椒高麗 高麗菜, 彩椒-炒	產銷履歷蔬菜	海芽皮絲湯 海帶芽, 豆皮絲, 薑絲	水果	3.9	1.5	1.6	1.0	2.1	581.0	
4/28	二	燕麥飯 白米, 燕麥	蕃茄豆腐 板豆腐, 蕃茄-煮	三杯鮮蔬 豆薯, 菇, 白花椰, 九層塔-煮	油皮炒豆芽 豆芽, 木耳, 油片絲-炒	有機蔬菜	味噌白菜湯 大白菜, 金針菇		3.6	1.4	2.2	0.0	2.2	510.5	
4/29	三	胚芽飯 白米, 胚芽米	紅麴豆乳豆腸 豆腸, 筍, 香菜-煮	螞蟻上樹 冬粉, 木耳, 紅蘿蔔-炒	樹子醬冬瓜 冬瓜, 樹子-煮	產銷履歷蔬菜	薑絲黃瓜湯 大黃瓜, 薑絲, 腐竹	水果	4.0	1.9	2.1	1.0	2.2	630.5	
4/30	四	糙米飯 白米, 糙米	酸菜黑干 大溪黑干, 酸菜-炒	五彩南瓜 南瓜, 紅椒, 豆菜, 茼蒿, 菇-炒	海山醬蘿蔔 白蘿蔔, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷蔬菜	花豆薏仁湯 花豆, 洋薏仁		4.3	1.5	1.5	0.0	2.1	549.4	
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	1.0	2.0	670.0
								4-6年級		5.0	2.0	2.0	1.0	2.5	770.0

備註: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。

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司