

113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	全穀類 應酬 (份)	豆蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油鹽及 坚果類 子類 (份)	水果 (份)	熱量(大 卡)
4/1	一	白飯 白米	香菇油腐 油豆腐、乾香菇-煮	西芹炒豆包 西芹、豆包絲、紅蘿蔔-炒	木耳高麗 高麗菜、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	3.5	1.8	1.9	2.1	1.0	582.0
4/2	二	義大利麵 義大利麵	香酥天婦羅 板豆腐、地瓜、茄子-炸	茄汁麵醬 碎干丁、蕃茄、青豆仁-煮	彩繪花椰 青花菜、彩椒-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒、洋芋、紅蘿蔔、豆漿		3.3	1.0	1.7	2.2	0.0	447.5
4/3	三	高麗菜飯 白米、高麗菜、乾香菇、紅蘿蔔、素火腿	花生海結燒豆干 豆干片、海帶結、花生-滷	麻藥蛋 水煮蛋+滷	豆芽炒水蓮 綠豆芽、水蓮、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌珍菇湯 金針菇、豆包絲、味噌	水果	3.0	2.1	1.6	2.2	1.0	566.5
4/4	四	兒童節、民族掃墓節 不供餐												
4/5	五													
4/8	一	胚芽飯 白米、胚芽米	茄汁豆腸 豆腸、彩椒-煮	芹香豆干 豆干、芹菜-炒	雙色黃芽 黃豆芽、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲蘿蔔湯 白蘿蔔、薑	水果	0.0	0.0	0.0	2.1	1.0	154.5
4/9	二	白飯 白米	南瓜燴豆腐 南瓜、嫩豆腐、紅蘿蔔-煮	豆芽炒蘿蔔糕 蘿蔔糕、綠豆芽、紅蘿蔔-炒	蛋酥白菜 大白菜、雞蛋、木耳-煮	有機 蔬菜	香菇羹湯 香菇羹、竹筍、紅蘿蔔、木耳		4.7	1.0	1.5	2.1	0.0	536.0
4/10	三	糙米飯 白米、糙米	番茄燒油腐 油豆腐、蕃茄-煮	梅汁苦瓜 苦瓜、梅汁-煮	清炒結頭菜 結頭菜、紅蘿蔔、菇-煮	產銷履歷 蔬菜	洋芋玉米湯 洋芋、玉米片、紅蘿蔔	水果	3.7	1.0	2.1	2.1	1.0	541.0
4/11	四	燕麥飯 白米、燕麥	豆豉炒豆包 豆包、豆豉-煮	玉米蒸蛋 雞蛋、玉米粒-蒸	木耳扁蒲 扁蒲、木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	海帶油腐湯 油豆腐、海帶結		3.4	3.1	1.3	2.3	0.0	606.5
4/12	五	小米飯 白米、小米	酸菜臭豆腐 臭豆腐、酸菜絲、香菇-煮	香根海帶片 海帶片、香菜-煮	菜脯四季豆 四季豆、菜脯、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜香菇湯 香菇、冬瓜	水果	3.4	1.7	1.9	2.4	1.0	581.0
4/15	一	紅藜麥飯 白米、胚芽米、紅藜麥	酸甜豆腸 豆腸、洋芋、紅蘿蔔-煮	關東煮 白蘿蔔、茭白筍、油豆腐-煮	白菜年糕 大白菜、年糕、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	黃瓜油片湯 大黃瓜、油片	水果	3.7	0.4	1.9	2.1	1.0	491.0
4/16	二	紫米飯 白米、糙米、紫米	鹽水豆包 豆包、青花菜、玉米筍-煮	塔香茄子 茄子、九層塔-煮	南瓜甘露煮 南瓜、白芝麻-煮	有機 蔬菜	芹香黃芽湯 黃豆芽、芹菜		4.0	2.0	1.8	2.1	0.0	569.5
4/17	三	香菇家常炒麵 白油麵、高麗菜、菇、紅蘿蔔、乾香菇	鐵板油腐 油豆腐、彩椒-煮	菇菇炒蛋 雞蛋、金針菇-炒	薑絲冬瓜 冬瓜、薑-煮	產銷履歷 蔬菜	鮮菇蔬菜湯 大白菜、香菇	水果	1.3	1.6	1.9	2.2	1.0	417.5
4/18	四	白飯 白米	五香豆干 四分干、白芝麻-煮	地瓜薯條 地瓜薯條-炸	脆炒豆芽 綠豆芽、木耳、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄豆腐湯 板豆腐、蕃茄		4.6	2.0	1.3	2.2	0.0	603.5
4/19	五	大麥飯 白米、大麥仁	西芹炒素雞 素雞、西芹、彩椒-煮	茄汁洋芋 馬鈴薯、玉米粒-煮	紅仁高麗 高麗菜、紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌海芽湯 海帶芽、金針菇、味噌	水果	4.1	1.5	1.4	2.2	1.0	593.5
4/22	一	小米飯 白米、小米	鳳梨咕咾豆包 豆包、彩椒、鳳梨-煮	田園毛豆玉米 玉米粒、毛豆仁、豆薯-煮	醬燒海帶絲 海帶絲、薑-煮	產銷履歷 蔬菜	冬菜竹筍湯 竹筍、冬菜	豆漿	4.0	2.1	1.5	2.1	0.0	569.5
4/23	二	麥片飯 白米、麥片	四季炒腐竹 腐竹、四季豆、彩椒-炒	豆瓣粉絲 冬粉、高麗菜、紅蘿蔔、木耳-炒	鮮燴黃瓜 大黃瓜、川耳-煮	有機 蔬菜	大滷湯 板豆腐、竹筍、紅蘿蔔、雞蛋		3.9	0.2	1.7	2.2	0.0	429.5
4/24	三	白麵條 白油麵	香滷油豆腐 三角油豆腐-滷	瓜仔素麵醬 豆干、碎瓜、麵輪、菇-煮	白菜滷 大白菜、木耳、紅蘿蔔、角螺-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜、薑絲	水果	2.7	1.5	1.3	2.2	1.0	493.0
4/25	四	五穀飯 白米、五穀米	糯米椒炒豆干 豆干片、糯米椒、紅蘿蔔-炒	蕃茄炒蛋 雞蛋、蕃茄-煮	木耳花椰 青花菜、木耳、洋菇-煮	產銷履歷 蔬菜	山藥大麥湯 山藥、大麥仁		3.7	2.2	1.5	2.3	0.0	565.0
4/26	五	白飯 白米	栗子燒凍腐 凍豆腐、栗子、素沙茶-煮	紅豆芝麻球 芝麻球*2-炸	雙拌黃芽 黃豆芽、海帶芽、芹菜-煮	產銷履歷 蔬菜	蕃茄洋芋湯 洋芋、蕃茄	水果	4.0	0.8	1.1	2.1	1.0	522.0
4/29	一	新市國小校慶運動會補假 不供餐												
4/30	二	白飯 白米	豆豉燒豆腐 板豆腐、三色豆、豆豉-煮	海帶三絲 海帶絲、白干絲、芹菜-煮	麵輪燒冬瓜 冬瓜、麵輪-煮	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋		3.7	1.3	1.7	2.2	0.0	498.0
								教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日供應份數(一週平均值) 4-6年級						
								1-3年級						
								4.5 2.0 1.5 2.0 1.0 670						
								5.0 2.0 2.0 2.5 1.0 770						

備註:1. 菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、素雞、豆腸、玉米、豆瓣醬均為非基因改造黃豆。

2. 菜單中皆未使用輻射污染食品。

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	生鮮食材	調理食品	加工食品		油炸品	甜湯
						魚肉類	其他		
20次	0次	0次	0次	20次	1次	0次	1次	2次	0次
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司									

本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司