

# 新北市淡水區淡水國小 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 (份)	豆及芽 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋類 子類 (份)	水果 (份)	熱量(大 卡)		
															產銷履歷 蔬菜	有機 蔬菜
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,香大腸	花生海結燒豆干 豆干片,海帶結,花生-滷	麻藥蛋 水煮蛋*1-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	<b>兒童節、民族掃墓節 不供餐</b>														
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,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	鳳梨咕咕豆包 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	<b>新市國小校慶運動會補假 不供餐</b>														
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：每人每日應供應份數(一週平均值)									1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	670
									4-6年級		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