

新北市淡水區淡水國小
113年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全雞總 體積 (份)	豆腐蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類及 蛋類類 子類 (份)	水果 (份)	熱量 (大卡)	
4/1	一	白飯 白米	油腐燒肉 豬肉角, 油豆腐, 洋蔥-煮	竹筍炒肉片 筍片, 豬肉片, 蔥-煮	木耳高麗 高麗菜, 木耳-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 龍骨	水果	3.5	2.3	2.1	2.1	1.0	624.5	
4/2	二	義大利麵 義大利麵	義式香料雞腿 雞腿*1-油	茄汁肉醬 豬絞肉, 蕃茄, 洋蔥-煮	彩繪花椰 青花菜, 彩椒-煮	有機 蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔, 奶粉		3.1	1.8	1.5	2.2	0.0	488.5	
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-油	麻藥蛋 水煮蛋*1, 紅椒, 蔥, 白芝麻-油	韭香豆芽 綠豆芽, 韭菜, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	味噌珍菇湯 金針菇, 洋蔥, 味噌	水果	3.0	2.1	1.8	2.2	1.0	571.5	
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	蘑菇醬肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 彩椒-煮	客家小炒 豆干, 豬肉絲, 魷魚, 蔥-炒	蒜拌黃芽 黃豆芽, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	薑絲蘿蔔湯 白蘿蔔, 薑, 龍骨	水果	3.4	3.3	1.7	2.1	1.0	682.5	
4/9	二	白飯 白米	三杯魚丁 魚丁, 油豆腐, 杏鮑菇, 九層塔-煮	螞蟻上樹 冬粉, 豬絞肉, 綠豆芽, 紅蘿蔔-炒	蛋酥白菜 大白菜, 雞蛋, 木耳-煮	有機 蔬菜	肉羹湯 肉羹, 竹筍, 紅蘿蔔, 木耳		4.0	2.5	1.5	2.1	0.0	599.5	
4/10	三	糙米飯 白米, 糙米	筍香肉片 豬肉片, 筍乾, 蔥-煮	番茄燒油腐 油豆腐, 豬絞肉, 蕃茄-煮	清炒結頭菜 結頭菜, 紅蘿蔔, 菇-煮	產銷履歷 蔬菜	洋芋排骨湯 洋芋, 龍骨	水果	3.5	2.9	1.7	2.1	1.0	659.5	
4/11	四	燕麥飯 白米, 燕麥	豆豉燒雞 雞丁, 豆豉, 冬瓜-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	柴魚油腐湯 油豆腐, 洋蔥, 柴魚		3.4	3.0	1.6	2.3	0.0	606.5	
4/12	五	小米飯 白米, 小米	醬燒豬排 豬排*1-油	肉燥海帶片 海帶片, 豬絞肉-煮	菜脯四季豆 四季豆, 菜脯, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	香菇雞湯 香菇, 冬瓜, 骨髓丁	水果	3.4	1.6	1.8	2.4	1.0	571.0	
4/15	一	紅藜麥飯 白米, 胚芽米, 紅藜麥	馬鈴薯燉肉 豬肉角, 洋芋, 紅蘿蔔, 洋蔥-煮	關東煮 白蘿蔔, 黑輪, 油豆腐-煮	白菜年糕 大白菜, 年糕, 紅蘿蔔-煮	產銷履歷 蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 龍骨	水果	3.9	2.1	2.0	2.1	1.0	635.0	
4/16	二	紫米飯 白米, 糙米, 紫米	泰式酸甜雞翅 紅椒, 蒜末, 香菜, 雞翅*1-煮	蔥燒肉片豆腐 板豆腐, 豬肉片, 蔥-煮	香滷海結 海帶結, 紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	芹香黃芽湯 黃豆芽, 芹菜, 龍骨		3.4	2.7	1.7	2.1	0.0	577.5	
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, 洋蔥, 彩椒-煮	菇菇炒蛋 雞蛋, 金針菇, 蔥-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	2.2	1.6	2.1	2.2	1.0	485.5	
4/18	四	白飯 白米	蠔油肉片 豬肉片, 洋蔥, 蔥-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	1.9	1.5	2.2	0.0	601.0	
4/19	五	大麥飯 白米, 大麥仁	蔥油腿排 雞腿排*1, 蔥-油	奶香洋芋 馬鈴薯, 毛豆仁, 洋蔥, 豬絞肉-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, 洋蔥, 味噌	水果	4.0	2.0	1.3	2.2	1.0	621.5	
4/22	一	小米飯 白米, 小米	鳳梨咕咾肉 豬肉角, 洋蔥, 彩椒, 鳳梨-煮	田園毛豆玉米 玉米粒, 毛豆仁, 豆薯-煮	五味海帶絲 海帶絲, 薑絲, 蒜, 蔥-煮	產銷履歷 蔬菜	竹筍大骨湯 竹筍, 龍骨	豆漿	4.0	2.8	1.7	2.1	0.0	627.0	
4/23	二	麥片飯 白米, 麥片	蒲燒鯛 蒲燒鯛*1-蒸	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, 木耳, 紅蘿蔔, 雞蛋, 菇		3.9	1.5	1.5	2.2	0.0	522.0	
4/24	三	白麵條 白油麵	照燒翅小腿 翅小腿*2-煮	瓜仔肉燥麵醬 豬絞肉, 洋蔥, 碎瓜, 豆干-煮	白菜滷 大白菜, 木耳, 紅蘿蔔, 角螺-煮	產銷履歷 蔬菜	冬瓜雞湯 冬瓜, 骨髓丁	水果	2.7	2.5	1.4	2.2	1.0	570.5	
4/25	四	五穀飯 白米, 五穀米	壽喜燒肉片 豬肉片, 大白菜, 洋蔥, 蔥, 柴魚-煮	蕃茄炒蛋 雞蛋, 蕃茄, 洋蔥-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, 豬骨		3.6	2.3	1.8	2.3	0.0	573.0	
4/26	五	白飯 白米	安東燉雞 雞丁, 寬冬粉, 洋蔥, 蔥-煮	炸甜不辣片 甜不辣片*1-炸	雙拌黃芽 黃豆芽, 海帶芽, 芹菜-煮	產銷履歷 蔬菜	馬鈴薯排骨湯 洋芋, 龍骨	水果	5.0	1.9	1.2	2.1	1.0	677.0	
4/29	一	新市國小校慶運動會補假 不供餐													
4/30	二	白飯 白米	蔥爆肉柳 豬肉柳, 洋蔥, 蔥-煮	海帶三絲 海帶絲, 白干絲, 芹菜-煮	肉片冬瓜 冬瓜, 豬肉片-煮	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洋蔥, 雞蛋		3.7	2.5	1.9	2.2	0.0	593.0	
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. 菜單中所供應的魚類皆可能含有魚刺，請小心食用。

3. 菜單中皆未使用輻射污染食品。

菜單中所使用的絞肉、肉絲、肉片、肉角、肉柳、龍骨、豬排，皆採用CAS標章認證產品，產地皆來自台

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		
2次	2次	8次	7次	18次	1次	1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