

# 新北市新店區中正國小 115年4月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全糖糖 類(份)	五成蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	海帶及 藻類類 子類(份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)
4/1	三	韓式拌飯 白米+素肉	BBQ風味花干 蘭花干+地瓜	韓式雜菜 綠豆芽+韓國冬粉		產銷履歷青江白菜	珍珠奶茶 粉圓+紅茶+奶精		4.7	2.4	1.8	2.5	0.0	0.0	666.5
4/2	四	蕎麥飯 白米+蕎麥	香滷油豆腐*1 四角油豆腐	黃瓜鮮燴 大黃瓜+紅蘿蔔	塔香海根 海帶根+九層塔	產銷履歷青松菜	玉米金菇湯 玉米粒+金針菇		4.5	2.2	1.8	2.3	0.0	0.0	628.5
4/3	五	<兒童節補假>													
4/6	一	<民族掃墓節補假>													
4/7	二	小米飯 白米+小米	茄汁燒豆腐 豆腐+杏鮑菇	花生海結 海帶結+四分干+花生	紅蘿白菜 大白菜+紅蘿蔔	有機青江菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽+冬瓜磚	水果	4.3	2.3	1.6	2.2	1.0	0.0	672.5
4/8	三	黃金蛋炒飯 白米+雞蛋+三色豆	醬燒麵腸 麵腸+木耳	★酥脆雙薯 地瓜薯條+薯條		產銷履歷土白菜	味噌海芽湯 海帶芽+味噌		4.4	2.3	1.5	2.8	0.0	0.0	644.0
4/9	四	白飯 白米	蠔油素雞 素雞+鮮菇	花椰金瓜 青花菜+南瓜+毛豆仁	五香滷味 白蘿蔔+四分干	產銷履歷油麥菜	羅宋湯 洋芋+番茄+西洋		4.6	2.4	1.6	2.3	0.0	0.0	645.5
4/10	五	糙米飯 白米+糙米	素棒腿*1 素棒腿	◎玉米炒蛋 雞蛋+玉米粒	三絲芽菜 豆芽菜+紅蘿蔔+木耳	產銷履歷蚵仔白	雙色蘿蔔湯 白蘿蔔+紅蘿蔔		4.3	2.5	1.6	2.4	0.0	0.0	636.5
4/13	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	打拋素肉 素肉+蕃茄+九層塔	香滷黑干 黑干+杏鮑菇	關東煮 白蘿蔔+海帶結+素黑輪條	產銷履歷油菜	大醬豆腐湯 板豆腐		4.3	2.3	1.5	2.2	0.0	0.0	610.0
4/14	二	糙米飯 白米+糙米	★黃金豆包*1 豆包	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔	薑絲冬瓜 冬瓜+薑絲	有機初秋甘藍	黃瓜湯 大黃瓜+葫蘆九子	水果	4.2	2.4	1.7	2.8	1.0	0.0	702.5
4/15	三	日式炒烏龍 小烏龍麵+素肉+高麗菜	壽喜燒 板豆腐+鮮菇	脆炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔		產銷履歷青江白菜	味噌海芽湯 海帶芽+味噌		4.4	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	639.0
4/16	四	胚芽飯 白米+胚芽米	奶香素雞 素肉+馬鈴薯+奶精	義式鮮菇凍豆腐 凍豆腐+鮮菇	木耳高麗 高麗菜+木耳	產銷履歷油麥菜	綠豆湯 綠豆		4.6	2.4	1.5	2.3	0.0	0.0	643.0
4/17	五	白飯 白米	筍干油腐 油豆腐+筍干	絲瓜寬粉 絲瓜+寬粉	蛋酥白菜滷 大白菜+木耳+雞蛋	產銷履歷土白菜	蕃茄黃芽湯 蕃茄+黃豆芽		4.7	2.6	1.6	2.4	0.0	0.0	672.0
4/20	一	小米飯 白米+小米	京醬燒花干 蘭花干	◎菇菇炒蛋 雞蛋+鮮菇	茄汁甜條 素甜不辣條+彩椒	產銷履歷油麥菜	玉米湯 玉米粒		4.4	2.4	1.5	2.2	0.0	0.0	624.5
4/21	二	蕎麥飯 白米+蕎麥	冰糖滷豆包*1 豆包	小瓜黑輪 素黑輪+小黃瓜	菇菇炒豆干 鮮菇+豆干片	有機味美菜	肉骨茶湯 大白菜+肉骨茶包	水果	4.3	2.3	1.6	2.3	1.0	0.0	677.0
4/22	三	上海菜飯 白米+三色豆+青江菜+素肉	沙茶麵腸 麵腸+素沙茶醬	椒鹽毛豆莢 冷凍毛豆莢		產銷履歷土白菜	紅豆紫米湯 紅豆+紫米		4.6	2.4	1.4	2.4	0.0	0.0	645.0
4/23	四	白飯 白米	椰香素咖哩蒟蒻 蒟蒻+白枝枝+馬鈴薯	海帶三絲 海帶絲+紅蘿蔔+白干絲	翠炒高麗 高麗菜	產銷履歷青江白菜	香菇湯 香菇+葫蘆九子		4.3	2.5	1.6	2.3	0.0	0.0	632.0
4/24	五	糙米飯 白米+糙米	★鹽酥三寶 杏鮑菇+地瓜薯條+百頁豆腐	哨子豆腐 板豆腐+素絞肉	鮮菇冬瓜 冬瓜+鮮菇	產銷履歷蚵白菜	素肉羹湯 素香菇+紅蘿蔔+木耳	豆奶 (獎勵金政策)	4.6	2.4	1.5	2.8	0.0	0.8	761.5
4/27	一	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	紅燒油豆腐 油豆腐+白蘿蔔	木耳黃瓜 大黃瓜+木耳	豆包海草 海草+九層塔+豆包	產銷履歷油菜	榨菜金菇湯 榨菜+金針菇		4.3	2.3	1.7	2.3	0.0	0.0	619.5
4/28	二	燕麥飯 白米+燕麥	馬鈴薯燒豆腸 豆腐+馬鈴薯	◎蒸蛋 雞蛋	金菇白菜 大白菜+金針菇	有機黑葉白菜	蕃茄鮮菇湯 蕃茄+鮮菇	水果	4.2	2.5	1.5	2.5	1.0	0.0	691.5
4/29	三	奶香義大利麵 小烏龍麵+三色豆+奶精	★素肉排*1 素肉排	田園花椰 青花菜+紅蘿蔔		產銷履歷油麥菜	蔬菜蛋花湯 南瓜+馬鈴薯+香菇+雞蛋		4.4	2.4	1.6	2.4	0.0	0.0	636.0
4/30	四	白飯 白米	咖哩素雞 素肉+馬鈴薯+紅蘿蔔	家常豆腐 板豆腐+三色豆	素壯銀芽 綠豆芽+素肚	產銷履歷土白菜	冬瓜西谷米 西谷米+冬瓜磚		4.5	2.5	1.5	2.3	0.0	0.0	643.5

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、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆、魚類等食材，不適合對其過敏體質者食用，已用粗體字標示。

備註3: 本校未使用輻射汙染食品。

備註4: ◎蛋料理、★炸物。

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

## 每餐水果拳頭大

1. 維持腸道健康
2. 預防便秘
3. 選擇當季在地水果



女生約1份



男生約1.5份



本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司