

新北市新莊區國泰國小
113 年 4 月份午餐食譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	一	雜糧飯	蜜汁雞丁	花生麵筋	產銷蔬菜	金針雞湯		4.3	2	1.6	2.1	0	0	571
		雜糧, 白米	雞丁, 紅蘿蔔, 白芝麻	花生, 麵筋		大骨, 金針花, 雞腿肉								
4/2	二	雜糧飯	香滷腩子肉	豆丁小魚乾	有機蔬菜	酸菜排骨湯	黃豆漿	4	3	1.3	1.6	0	0	594
		雜糧, 白米	豬肉, 海帶, 紅蘿蔔	小魚乾, 豆干		酸菜, 軟排								
4/3	三	海鮮炒飯		茶葉蛋	產銷蔬菜	青菜豆腐湯	水果	4	2.3	1.5	1.3	1	0	594
簡餐日		白米, 白飯, 花枝, 番薯		雞蛋, 茶葉		小白菜, 豆腐								
4/8	一	雜糧飯	香烤雞排	紅蘿蔔蒸蛋	產銷蔬菜	貢丸湯		4.5	2.6	1.1	1.3	0	0	581
		雜糧, 白米	雞排, 葵花油	紅蘿蔔, 雞蛋		芹菜, 貢丸								
4/9	二	雜糧飯	韓式烤肉片	螞蟻上樹	有機蔬菜	大頭菜清湯	鮮奶	4	3.3	1.6	1.6	0	1	775
		雜糧, 白米	紅蘿蔔, 梅花肉, 海苔絲, 洋葱, 青蔥	絞肉, 紅蘿蔔, 冬粉		大頭菜, 大骨								
4/10	三	芝麻包	魯小雞腿		產銷蔬菜	鹹湯圓	水果	4	2	1.5	1.3	1	0	573
簡餐日		芝麻包子	滷包, 小雞腿			蝦米, 湯圓, 香菇								
4/11	四	雜糧飯	薑汁燒肉	味噌燒豆腐	產銷蔬菜	髮菜羹湯	優酪乳	4.3	1.5	1.5	1.5	0	0.7	612
		雜糧, 白米	薑絲, 肉片	板豆腐, 味噌		髮菜, 大白菜, 紅蘿蔔								
4/12	五	雜糧飯	美白菇滑蛋燴豆腐	豆芽炒粉條	產銷蔬菜	紅豆芋圓甜湯		6	2	1.5	3	0	0	725
蔬食日		雜糧, 白米	鴻喜菇, 雞蛋, 雞蛋豆腐	粉條, 豆芽, 蔥		紅豆, 芋圓, 地瓜圓								
4/15	一	雜糧飯	梅干扣肉	綜合菜	產銷蔬菜	金針湯		4.2	2.5	1.5	2	0	0	594
		雜糧, 白米	豬肉, 紅麴醬, 紅蘿蔔	毛豆, 黑木耳, 花生, 小黃瓜, 胡蘿蔔		金針花, 大骨								
4/16	二	雜糧飯	麻油雞丁	紅燒冬瓜	有機蔬菜	海帶芽豆腐湯	黑豆漿	5	3	1.5	2	0	0	685
		雜糧, 白米	麻油, 雞腿丁	冬瓜, 薑		海帶芽, 豆腐								
4/17	三	蔬菜拉麵	香滷海帶	蟹黃燒賣	產銷蔬菜		水果	4.3	2.2	1.1	1.5	1	0	607
簡餐日		洋葱, 紅蘿蔔, 高麗菜, 肉燥, 拉麵	絞肉, 海帶	蟹黃燒賣										
4/18	四	雜糧飯	豬腳滷筍絲	玉米合菜	產銷蔬菜	和風柴魚湯	優酪乳	4.3	2	1.5	2	0	0.7	671
		雜糧, 白米	豬腳, 筍絲	玉米粒, 金針菇, 杏鮑菇		魚板, 白蘿蔔, 大骨, 香菇								
4/19	五	雜糧飯	泰式酸甜肉片	素腰花炒杏鮑菇	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯		4	2.3	1.5	2	0	0	566
		雜糧, 白米	玉米筍, 番茄, 肉片	素腰花, 杏鮑菇		紫菜, 洗選蛋								
4/22	一	雜糧飯	雞肉炒蔥	麻婆豆腐	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		4	2	1.1	2.1	0	0	539
		雜糧, 白米	黑木耳, 番茄, 雞肉	板豆腐, 絞肉, 豆瓣醬		榨菜, 豬肉絲								
4/23	二	雜糧飯	糖醋排骨	毛豆炒豆干	產銷蔬菜	芥菜雞湯	鮮奶	4.3	2.8	1.1	2	0	1	674
		雜糧, 白米	軟排, 甜椒	毛豆, 豆乾丁		芥菜, 雞腿肉								
4/24	三	義大利肉醬麵	滷雞翅		產銷蔬菜	酸菜肉片湯	水果	4	2.8	1.2	3.3	1	0	714
簡餐日		軟肉, 番茄義大利麵醬, 麵條	雞翅, 沙拉油			洋蔥, 馬鈴薯								
4/25	四	雜糧飯	豆鼓肉燥	香菇蒸蛋	產銷蔬菜	番茄蛋花湯	優酪乳	4.3	2.4	0.9	2.1	0	0.7	690
		雜糧, 白米	豆鼓, 大蒜, 絞肉	香菇, 蒸蛋		番茄, 洗選蛋, 蔥								
4/26	五	雜糧飯	茄汁豆包	玉米炒蛋	產銷蔬菜	花生珍珠豆花		6	2.5	1.1	2.1	0	0	711
蔬食日		雜糧, 白米	番茄, 生豆包	玉米粒, 洗選蛋		花生, 豆花, 砂糖								
4/29	一	雜糧飯	三杯雞	豆皮高麗菜	產銷蔬菜	馬鈴薯濃湯		4.5	2.3	1.3	2.1	0	0	600
		雜糧, 白米	老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	豆皮, 高麗菜		洋蔥, 馬鈴薯								
4/30	二	雜糧飯	瓜仔肉	奶香白菜	產銷蔬菜	味噌蘿蔔湯	黃豆漿	4	2.5	1.5	1.3	0	0	549
		雜糧, 白米	醬瓜, 豬絞肉	絞肉, 大白菜, 牛奶		白蘿蔔, 青蔥, 味噌								

- 湯品皆以大骨、昆布熬製，所有菜餚均不使用味精，請安心食用。
 - 米飯中添加胚芽米、芝麻、海苔、薏仁、小米等，以增加學童飲食微量元素、維生素B群及膳食纖維的供應。
 - 每兩週供應一次減碳餐(蔬食餐)，減碳餐主要為「減少肉類使用」，基於營養與烹調風味考量仍使用蛋及蔥薑蒜，非純素。
 - 有時因食材品質、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或因烹調流程等因素，亦可能彈性調整供應內容。
 - 學童午餐建議熱量：一~三年級650大卡，四~六年級750大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考，午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。
 - 本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料
- ※本校使用豬肉原產地：臺灣；本校未使用輻射食品。

