

新北市新莊區國泰國小  
114 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	全穀類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	二	薏仁飯 薏仁, 白米	清蒸魚片F 虱目魚片	和風蒸蛋E 雞蛋, 柴魚片	有機蔬菜	蒜頭雞湯 蒜頭, 雞腿肉	鮮乳M	4.3	2.5	0.9	0.6	0	1	676
4/2	三	咖哩烏龍麵G 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 烏龍麵	可樂雞翅 CAS雞翅		產銷蔬菜	黃金玉米濃湯E 雞蛋, 馬鈴薯, 玉米	水果	4.5	2.1	1	2.5	1	0	656
4/7	一	糙米飯 糙米, 白米	薑汁燒肉 老薑, 肉片, 杏鮑菇	花生麵筋NG 花生, 麵筋	產銷蔬菜	金針湯 金針花, 肉絲		4	1.9	1.8	2.1	0	0	548
4/8	二	薏仁飯 薏仁, 白米	桂花豬腳 豬腳, 花生, 桂花醬	梅干百頁S 梅干, 百頁豆腐	有機蔬菜	大頭菜湯 大頭菜, 大骨	黃豆漿S	4	3	1.1	2.3	0	0	621
4/9	三	番茄雞肉義大利麵G 雞胸肉, 綠花椰, 牛番茄, 義大利麵	☆蒜香排骨 CAS排骨		產銷蔬菜	酸辣湯 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	水果	5.1	2.3	1.1	2.5	1	0	714
4/10	四	燕麥飯G 燕麥片, 白米	豆腐乳豬肉片S 豬肉片, 洋蔥	綜合滷味S 海帶結, 豆干, 絞肉	產銷蔬菜	白菜湯 白菜, 黑木耳	優酪乳M	4	2	1	1.5	0	0.7	616
4/11	五	白米飯 白米	素魚排G 素魚排	豆薯炒蛋E 豆薯, 雞蛋	產銷蔬菜	紅豆芋圓甜湯 紅豆, 芋圓, 地瓜圓		6	1.8	1.1	2.5	0	0	678
4/14	一	糙米飯 糙米, 白米	三杯雞 老薑, 雞腿, 杏鮑菇, 九層塔	韓式炒年糕 年糕, 紅蘿蔔, 絞肉	產銷蔬菜	小魚味噌湯FS 小魚, 味噌		5	2.4	1.5	2.1	0	0	646
4/15	二	薏仁飯 薏仁, 白米	梅干扣肉 梅干菜, 豬肉	炒三絲S 胡蘿蔔, 海帶絲, 豆干絲	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米, 軟排	鮮乳M	4.3	2.3	1.4	1.6	0	1	718
4/16	三	什錦炒麵 紅蘿蔔, 高麗菜, 肉絲, 麵條	滷雞腿 八角, 雞腿		產銷蔬菜	關東煮湯F 白蘿蔔, 甜不辣, 魚丸	水果	5	2.5	1.3	2.5	1	0	726
4/17	四	燕麥飯G 燕麥片, 白米	蒲燒鯛魚 蒲燒鯛魚片	螞蟻上樹 絞肉, 冬粉, 紅蘿蔔	產銷蔬菜	紫菜蛋花湯E 紫菜, 雞蛋	優酪乳M	4.3	2.4	0.8	2.3	0	0.7	697
4/18	五	白米飯 白米	越式咖哩豬肉 紅蘿蔔, 馬鈴薯, 豬肉	奶香白菜M 鮮奶, 紅蘿蔔, 白菜	產銷蔬菜	竹筍排骨湯 竹筍, 軟排		4.5	1.8	2.1	2.1	0	0	582
4/21	一	糙米飯 糙米, 白米	玉米肉燥 玉米粒, 豬絞肉	鮭魚炒蛋FE 鮭魚, 雞蛋	產銷蔬菜	白蘿蔔湯 白蘿蔔, 大骨		4.3	2.3	1.1	2.3	0	0	590
4/22	二	薏仁飯 薏仁, 白米	番茄燒雞 雞肉, 番茄, 花椰菜	綜合滷味S 海帶結, 豆干, 絞肉	有機蔬菜	冬瓜秀珍菇湯 秀珍菇, 大骨, 冬瓜	黑豆漿S	4	2.5	1.5	1.3	0	0	549
4/23	三	白醬義大利麵G 甜椒, 絞肉, 義大利麵	☆香酥雞排 CAS雞排		產銷蔬菜	南瓜馬鈴薯濃湯 南瓜, 馬鈴薯, 玉米	水果	5.5	2.3	1	2.5	1	0	738
4/24	四	燕麥飯G 燕麥片, 白米	清蒸魚片F 鮮魚片	毛豆炒豆干S 毛豆, 豆干	產銷蔬菜	肉骨茶湯 軟排, 杏鮑菇	優酪乳M	4	2.6	1	1.3	0	0.7	651
4/25	五	白米飯 白米	素燒賣G 素燒賣	玉米炒蛋E 玉米粒, 雞蛋	產銷蔬菜	綠豆薏仁甜湯 綠豆, 薏仁		6.3	1.3	0.8	1.8	0	0	624
4/28	一	糙米飯 糙米, 白米	薑黃燒肉 豬肉, 地瓜, 紅蘿蔔	滷豆干S 豆干, 絞肉	產銷蔬菜	香菇雞湯 棒腿, 香菇		4	3	1.1	1.3	0	0	576
4/29	二	薏仁飯 薏仁, 白米	左宗棠雞 甜椒, 雞腿肉, 高麗菜	黃瓜燴貢丸 大黃瓜, 貢丸	有機蔬菜	海帶芽味噌湯S 海帶芽, 味噌, 豆腐	鮮乳M	4	2.3	1.9	2.1	0	1	732
4/30	三	玉米雞茸粥 紅蘿蔔, 玉米, 絞肉, 白米	☆港點馬蹄條G 馬蹄條	滷蛋E CAS雞蛋, 絞肉	產銷蔬菜		水果	4	1.5	0.8	2.5	1	0	573

- 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爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(麵、冬粉、年糕等)每次約2份油脂。7. 炸物增加☆標示
- 易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)9. 以上菜單如遇到不可抗拒之天然因素或時令關係則會進行調整。

※本校使用豬肉產地：臺灣；本校未使用輻射食品。

承辦人：

學務主任：

校長：

午餐 蔡宜家

教師兼 陳正揚  
學務主任

校長 蔡麗華