

新北市新莊區國泰國小
115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 | 蛋類 | 豆魚肉 | 蔬菜類 | 油脂類 | 水果類 | 乳品類 | 熱量 |
|------|----|-------------------------|---------------------|-------------------|------|--------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 4/1 | 三 | 炒米粉 | 香Q燒賣 | | 產銷蔬菜 | 四神湯 | 水果 | 5 | 1.3 | 1 | 1.3 | 1 | 0 | 0 | 577 |
| 簡餐日 | | 高麗菜, 香菇, 米粉-炒 | G鮮肉燒賣-蒸 | | | 薏仁, 豬肉 | | | | | | | | | |
| 4/2 | 四 | 炒麵 | 大亨堡麵包 | ☆雞塊薯條 | 產銷蔬菜 | 玉米濃湯 | 優酪乳 | 5 | 1.2 | 1.1 | 3.5 | 0 | 0.7 | 0 | 718 |
| 兒童餐 | | 雞肉, 紅蘿蔔, 麵條G-炒 | G麵包-蒸 | 雞塊, 薯條-炸 | | 雞肉, 玉米, E雞蛋 | | | | | | | | | |
| 4/7 | 二 | 糙米飯 | 百菇肉燥 | 紅蘿蔔蒸蛋 | 有機蔬菜 | 金針湯 | S黃豆漿 | 4 | 3 | 1.4 | 1 | 0 | 0 | 0 | 570 |
| | | 糙米, 白米 | 雪白菇, 杏鮑菇, 雞肉, 蘿蔔乾-炒 | 紅蘿蔔, E雞蛋 | | 金針花, 大骨 | | | | | | | | | |
| 4/8 | 三 | 古早味米苔目 | 蠔油雞腿排 | | 產銷蔬菜 | 蒜頭雞湯 | 水果 | 5 | 3.1 | 1 | 1.8 | 1 | 0 | 0 | 731 |
| 簡餐日 | | 高麗菜, 紅蘿蔔, 雞肉, 米苔目-炒 | 雞腿排-滷 | | | 蒜頭, 雞腿肉 | | | | | | | | | |
| 4/9 | 四 | 麥片飯 | 當歸豬腳 | 紅燒豆腐 | 產銷蔬菜 | 冬瓜薏仁湯 | 優酪乳 | 4.5 | 2.8 | 1.4 | 2.3 | 0 | 0.7 | 0 | 754 |
| | | 麥片, 白米 | 豬腳, 白蘿蔔-煮 | 豆腐, 青豆-炒 | | 冬瓜, 薏仁 | | | | | | | | | |
| 4/10 | 五 | 白米飯 | 三杯杏鮑菇 | 洋蔥炒蛋 | 產銷蔬菜 | 西米露甜湯 | | 6 | 1 | 1.6 | 2.3 | 0 | 0 | 0 | 623 |
| 蔬食日 | | 白米 | 杏鮑菇, 九層塔, 洋蔥-炒 | 洋蔥, E雞蛋-炒 | | 芋頭, 小粉圓, 椰奶 | | | | | | | | | |
| 4/13 | 一 | 薏仁飯 | 宮保雞丁 | 芹香干絲 | 產銷蔬菜 | 紫菜湯 | | 4.5 | 1.5 | 1.2 | 2.1 | 0 | 0 | 0 | 539 |
| | | 薏仁, 白米 | 花生, 雞肉-炒 | 芹菜, S豆干絲-炒 | | 紫菜 | | | | | | | | | |
| 4/14 | 二 | 糙米飯 | 清蒸魚片 | 奶香燉白菜 | 有機蔬菜 | 海帶芽味噌湯 | M牛乳 | 4 | 2 | 1.4 | 1.3 | 0 | 1 | 1 | 662 |
| | | 糙米, 白米 | F鮮魚片-蒸 | 白菜, 豆皮, M牛乳-滷 | | 海帶芽, S味噌 | | | | | | | | | |
| 4/15 | 三 | 白醬義大利麵 | ☆香酥雞排 | | 產銷蔬菜 | 枸杞鮮魚湯 | 水果 | 5 | 1.6 | 1 | 3.5 | 1 | 0 | 0 | 698 |
| 簡餐日 | | 雞肉, 綠花椰, 義大利麵G-炒 | 雞排-炸 | | | 枸杞, F鮮魚片 | | | | | | | | | |
| 4/16 | 四 | 麥片飯 | 梅干扣肉 | 金沙杏鮑菇 | 產銷蔬菜 | 什錦冬粉湯 | 優酪乳 | 4.5 | 2.3 | 1.1 | 2.3 | 0 | 0.7 | 0 | 710 |
| | | 麥片, 白米 | 豬肉, 梅干-炒 | E鹹蛋黃, 杏鮑菇-炒 | | 冬粉, 香菇, 時蔬 | | | | | | | | | |
| 4/17 | 五 | 白米飯 | 咖哩雞 | 胡麻花椰菜 | 產銷蔬菜 | 豆腐味噌湯 | | 4 | 1.8 | 1.6 | 1.8 | 0 | 0 | 0 | 523 |
| | | 白米 | 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 雞肉-煮 | 花椰菜-炒 | | 味噌, S板豆腐 | | | | | | | | | |
| 4/20 | 一 | 薏仁飯 | 打拋雞 | 炒杏鮑菇 | 產銷蔬菜 | 南瓜排骨湯 | | 4.1 | 2.3 | 1.5 | 1.8 | 0 | 0 | 0 | 564 |
| | | 薏仁, 白米 | 雞肉, 番茄, 洋蔥-炒 | 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒 | | 南瓜, 軟排 | | | | | | | | | |
| 4/21 | 二 | 糙米飯 | 京醬肉絲 | 和風蒸蛋 | 有機蔬菜 | 結菜鮮雞湯 | S黑豆漿 | 4 | 2.8 | 1.1 | 1.3 | 0 | 0 | 0 | 561 |
| | | 糙米, 白米 | S甜麵醬, 肉絲, 胡瓜-炒 | E雞蛋, F柴魚片-蒸 | | 大頭菜, 雞肉 | | | | | | | | | |
| 4/22 | 三 | 炒河粉 | 滷雞腿 | | 產銷蔬菜 | 四神湯 | 水果 | 4.3 | 2.6 | 1 | 2.5 | 1 | 0 | 0 | 679 |
| 簡餐日 | | 河粉, 高麗菜, 黑木耳, 紅蘿蔔, 雞肉-炒 | 雞腿, 八角-滷 | | | 薏仁, 軟排 | | | | | | | | | |
| 4/23 | 四 | 麥片飯 | 三杯雞 | 韓式豆芽 | 產銷蔬菜 | 當歸山藥湯 | 優酪乳 | 4 | 2 | 1.4 | 1.8 | 0 | 0.7 | 0 | 639 |
| | | 麥片, 白米 | 雞肉, 紅蘿蔔, 杏鮑菇-炒 | S黃豆芽, 海芽-炒 | | 山藥, 香菇 | | | | | | | | | |
| 4/24 | 五 | 白米飯 | 蔬菜咖哩 | 菜脯蛋 | 產銷蔬菜 | 綠豆甜湯 | | 6.3 | 1 | 1.2 | 2 | 0 | 0 | 0 | 620 |
| 蔬食日 | | 麥片, 白米 | 馬鈴薯, 杏鮑菇, 紅蘿蔔-煮 | 菜脯, E雞蛋-炒 | | 綠豆 | | | | | | | | | |
| 4/27 | 一 | 薏仁飯 | 玉米肉燥 | 茄汁粉絲 | 產銷蔬菜 | 羅宋湯 | | 4.8 | 1.6 | 1.2 | 2.1 | 0 | 0 | 0 | 567 |
| | | 薏仁, 白米 | 雞肉, 玉米-滷 | 冬粉, 紅蘿蔔, 番茄, 雞肉-炒 | | 番茄, 軟排 | | | | | | | | | |
| 4/28 | 二 | 糙米飯 | 蠔油蒸魚 | 滷豆干 | 有機蔬菜 | 白蘿蔔湯 | M牛乳 | 4 | 2 | 1 | 0.8 | 0 | 1 | 1 | 630 |
| | | 糙米, 白米 | F魚片-蒸 | G豆干-滷 | | 白蘿蔔, 雞骨 | | | | | | | | | |
| 4/29 | 三 | 夏威夷炒飯 | 滷雞腿排 | | 產銷蔬菜 | 酸辣湯 | 水果 | 5 | 2.4 | 1.1 | 2.5 | 1 | 0 | 0 | 714 |
| 簡餐日 | | 雞肉, E雞蛋, 鳳梨, 三色豆-炒 | 雞腿排-滷 | | | 紅蘿蔔, 木耳, E雞蛋 | | | | | | | | | |
| 4/30 | 四 | 麥片飯 | 義式雞柳 | 鐵板雙蔬 | 產銷蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 優酪乳 | 4 | 1.6 | 1.7 | 2.1 | 0 | 0.7 | 0 | 631 |
| | | 麥片, 白米 | 雞肉, 洋蔥, 馬鈴薯, 番茄-炒 | 高麗菜, 豆芽菜-炒 | | 紫菜, E雞蛋 | | | | | | | | | |

- 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
- ※本校使用豬肉原產地：臺灣；本校未使用輻射食品。

