



統鮮美食115年4月菜單

本公司全面使用【非基因改造】玉米及黃豆製品

營養師：莊舒晴(營養字第012463號)

新北市三重區中興北街136巷18弄18號

碧華國中

本校未使用輻射汙染食品/全面採用國產豬與其製品產地：臺灣

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	青菜	湯	附餐	全穀雜糧類	豆魚蛋肉類	蔬菜類	油脂及堅果種子類	水果	熱量
1	三	◇胚芽飯 白米+胚芽米	泡菜燉肉 豬肉+白菜+紅蘿蔔-煮	⊕三杯甜不辣 玉米片+米血餅+甜不辣-煮	紅燒白蘿蔔 白蘿蔔+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑絲	水果	6.3	2.3	2.3	2.2	0.7	812
2	四	白飯 白米	鹹酥雞 雞肉+地瓜-炸	咖哩貢丸X2 貢丸X2+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔-煮	□滷海帶 海帶+油豆腐+紅蘿蔔-滷	履歷青菜	◎玉米蛋花湯 玉米+雞蛋+蔥		6.3	2.3	2.0	2.3	0.0	767
3	五	～兒童清明節放假兩日～												
6	一	～清明兒童節放假兩日～												
7	二	白飯 白米	⊕炸魚排X1 虱目魚排X1-炸	◎蕃茄炒蛋 雞蛋+蕃茄+馬鈴薯+蔥-炒	黃豆醬白菜 大白菜+蒜+紅蘿蔔-煮	有機青菜	⊕□味噌豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌		6.3	2.1	2.0	2.3	0.0	752
8	三	◇五穀飯 白米+五穀米	醬燒梅汁豬 豬肉+蒜+紅蘿蔔+洋蔥+紫蘇梅-煮	□鹹水百頁 百頁+川耳+玉米筍+豆皮+毛豆+蔥-炒	清炒豆芽 綠豆芽+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷青菜	香菇竹筍湯 竹筍+香菇+大骨	水果	6.1	2.5	2.3	2.2	0.7	813
9	四	香蒜拌飯 白米+玉米+火腿+洋蔥+蒜+紅蘿蔔+香料	義式烤雞腿X1 雞腿X1-烤	☆奶香白醬時蔬 馬鈴薯+洋蔥+南瓜+絞肉+奶粉+麵粉-煮	-	履歷青菜	奇亞籽甜湯 奇亞籽+冬瓜糖		6.3	2.1	2.1	2.2	0.0	750
10	五	◇大麥飯 白米+大麥	老厝煮豬腳 豬肉+豬腳+蒜+蔥-煮	□燴豆腐 豆腐+南瓜+洋蔥+玉米+紅蘿蔔+絞肉-煮	螞蟻上樹 粉絲+高麗菜+紅蘿蔔+蒜+絞肉-煮	履歷青菜	◎蕃茄蛋花湯 雞蛋+蕃茄+馬鈴薯+蔥		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	785
13	一	白飯 白米	洋蔥肉柳 豬肉+洋蔥+蔥-炒	◎紅蘿蔔炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+蔥-炒	鹽麴炒花椰 青花菜+蒜-炒	履歷青菜	◇洋芋大麥湯 馬鈴薯+大麥+排骨		6.2	2.1	2.3	2.2	0.0	748
14	二	紅藜飯 白米+紅藜麥	⊕沙茶魚 魚丁+洋蔥+紅蘿蔔+肉片+鮭魚+蔥-煮	麥香雞X1 麥香雞X1-炸	脆拌鮮瓜 鮮瓜+玉米筍+紅蘿蔔+川耳-煮	有機青菜	金針湯 金針+金針		6.1	2.1	2.0	2.3	0.0	738
15	三	蒜蓉醬板條 饅仔條+豆芽+蒜+肉絲+蔥+紅蘿蔔	爆炒鹹豬肉 豬肉片+高麗菜+紅蘿蔔+蔥-炒	◇黑糖捲X1 黑糖捲X1-蒸	□⊕柴魚蘿蔔 油豆腐+蘿蔔+紅蘿蔔+蒜+柴魚片-煮	履歷青菜	白菜湯 大白菜+白酸菜絲+豬肉絲	水果	6.5	2.3	2.3	2.2	0.7	826
16	四	◇糙米飯 白米+糙米	☆◎沙嗲醬雞排X1 雞排X1+沙嗲醬+椰奶-烤	□韓式豆腐 豆腐+紅蘿蔔+絞肉+泡菜+大白菜+年糕-炒	-	履歷青菜	◎青菜蛋花湯 小白菜+雞蛋		6.2	2.5	2.1	2.2	0.0	773
17	五	小米飯 白米+小米	普羅旺斯燉肉 肉片+南瓜+馬鈴薯+洋蔥-煮	□蜜汁豆干 豆干+毛豆-煮	炒高麗 高麗菜+蒜+紅蘿蔔+蒜-炒	履歷青菜	☆玉米濃湯 玉米+洋蔥+紅蘿蔔+奶粉+玉米醬		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	785
20	一	白飯 白米	咖哩燉肉 肉片+紅蘿蔔+馬鈴薯+洋蔥-煮	□炒干丁 豆干+芋頭+玉米筍+毛豆-炒	※蝦香白菜滷 大白菜+蒜+紅蘿蔔+蝦皮-煮	履歷青菜	蘿蔔湯 白蘿蔔+芹菜		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	785
21	二	◇蕎麥飯 白米+蕎麥	三杯雞 雞肉+蒜+薑+九層塔-炒	◎蒸蛋 雞蛋-蒸	蔥香豆芽 豆芽+蔥+蒜+紅蘿蔔-炒	有機青菜(玉米)	竹筍湯 竹筍+蒜		6.1	2.5	2.0	2.3	0.0	768
22	三	小米飯 白米+小米	⊕蔥香鮮魚 魚肉+絞肉+洋蔥+蒜+紅蘿蔔+蔥-煮	◇豬肉水餃X3 豬肉水餃X3-蒸	薑絲鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+蒜+薑絲-煮	履歷青菜	□日式味噌湯 豆腐+海帶芽+味噌	水果	6.3	2.5	2.3	2.2	0.7	827
23	四	◎⊕台式蛋炒飯 米+鮑魚+雞蛋+玉米+紅蘿蔔	香滷豬排X1 豬排X1-滷	□蒜香高麗 高麗菜+紅蘿蔔+豆皮+蒜-炒	-	履歷青菜(肉絲)	☆◎花生芋圓湯 花生+芋圓+奶粉		6.2	2.1	2.1	2.2	0.0	743
24	五	紫米飯 白米+紫米	安東燉雞 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+紅蘿蔔+蔥-煮	□◎酥炸豆腐 板豆腐+蔥+鹹蛋黃醬-炸	◎△韓式冬粉 冬粉+洋蔥+木耳+紅蘿蔔+雞蛋+芝麻-炒	履歷青菜	◎蔬菜蛋花湯 高麗菜+雞蛋		6.3	2.5	2.3	2.2	0.0	785
27	一	△芝麻飯 白米+芝麻	肉骨茶肉片 豬肉片+大白菜+蒜+紅蘿蔔-煮	□炒玉米 玉米+豬絞肉+毛豆-煮	⊕蒜味蘿蔔 蘿蔔+肉羹+蒜+魚板+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	□酸辣湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳		6.1	2.3	2.3	2.2	0.0	756
28	二	◇咖哩烏龍麵 麵+洋蔥+高麗菜+紅蘿蔔+蒜+蔥	◎茶香滷蛋X1 雞蛋X1-滷	◇小餐包X1 小餐包X1	□拌炒花椰 花椰+彩椒+百頁-炒	有機青菜(川耳)	味噌鮮蔬湯 大白菜+玉米+味噌		6.3	2.3	2.0	2.3	0.0	767
29	三	◇大麥飯 白米+大麥	炸雞排X1 雞排X1-炸	□京醬豆干 豆干+小黃瓜+紅蘿蔔+絞肉-炒	-	履歷青菜	◎☆奶香濃湯 南瓜+雞蛋+馬鈴薯+紅蘿蔔+蒜+奶粉	水果	6.2	2.5	2.3	2.2	0.7	820
30	四	白飯 白米	豉汁燉肉 豬肉+白蘿蔔+紅蘿蔔+豉豆-煮	□麻婆豆腐 油豆腐+絞肉+蔥+青豆-煮	香料炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+瓜+蒜+蒜-炒	履歷青菜	◎海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		6.1	2.5	2.1	2.2	0.0	766

※根據教育部頒定之「學校午餐食物內容及營養基準」，國小生每日午餐全穀雜糧類約4.5份、豆魚蛋肉類2份、蔬菜類1.5-2份、油脂與堅果種子類2份、水果類1份、乳品類每週1份；國中生每日午餐全穀雜糧類約6.5份、豆魚蛋肉類2.5份、蔬菜類2份、油脂與堅果種子類3份、水果類1份、乳品類每週1份。午餐食物六大類份量皆顯示於當日菜單後方，若有不足請同學於當天早、晚餐或點心增加攝取，以達到每日飲食均衡。

※本菜單含有甲殼類、芒果、牛奶、羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、亞硫酸鹽類之過敏原(如右方圖示)，請有過敏者避免食用

過敏性物質	蛋類	奶類	堅果類	魚類及其製品	大豆及其製品	芝麻	麩質製品	甲殼類
標示圖像	◎	☆	○	⊕	□	△	◇	※

☆護眼小知識☆

※飲食中有多樣營養素可護眼，葉黃素抵擋強光傷害(深綠色蔬菜、南瓜、蛋)；維生素A有助維持視力(胡蘿蔔、地瓜、蕃茄)；花青素改善眼部循環、降低疲勞(紫米、茄子、葡萄)；w3脂肪酸維持眼睛水潤(魚類、堅果)，每天養成攝取多樣食物，愛護自己的雙眼吧！