



統鮮美食114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：林佳融(營養字第011957號)
 新北市三重區中興北街136巷18弄18號
 電話：(02)2999-0088 傳真：(02)2999-8811

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	乳品類	水果	熱量
1	二	玉米飯 白米+玉米粒	香酥雞排*1 雞排*1-炸	●兒童漢堡包*1 漢堡包*1	蕃茄肉醬 馬鈴薯+絞肉+蕃茄+洋蔥-煮	有機青菜	●蕎麥冬瓜露 冬瓜磚+蕎麥		7.0	2.8	1.8	2.8	0.0	0.0	871
2	三	●紅藜飯 白米+紅藜麥	藥膳燉肉 肉角+杏鮑菇+洋蔥+紅薑+蒜仁-煮	●圓滿蛋香*1拼盤 油豆腐+白蘿蔔+錦蛋*1-油	長韭銀芽菜 豆芽+韭菜+紅蘿蔔-煮	履歷青菜	客家板條湯 雞絲+肉羹+麵+紅蔥油+芹菜+肉燥+肉+冬菜	水果	6.3	2.4	2.3	2.2	0.0	0.7	820
7	一	胚芽飯 白米+胚芽	檸香燒肉 肉片+小黃瓜+綠豆芽-煮	寬粉雜炊 寬冬粉+高麗菜+紅蘿蔔+木耳-煮	彩椒花椰 花椰菜+彩椒-煮	履歷青菜	肉羹湯 筍+肉羹+木耳	水果	6.5	2.0	2.4	2.2	0.0	0.7	806
8	二	●燕麥飯 白米+燕麥	香料雞丁 雞肉+馬鈴薯+洋蔥+彩椒-煮	●蒸蛋 雞蛋-蒸	什錦白菜 大白菜+玉米+紅蘿蔔-煮	有機青菜	羅宋湯 蕃茄+南瓜+馬鈴薯+芹菜		6.2	3.0	1.9	2.2	0.0	0.0	806
9	三	白米飯 白米	●香酥虱目魚柳 虱目魚柳-炸	筍香肉絲 竹筍+肉絲-煮	●豆皮炒高麗 高麗菜+紅蘿蔔+角螺-炒	履歷青菜	●味噌豆腐湯 豆腐+柴魚片+味噌	水果	6.0	2.2	2.2	2.5	0.0	0.7	795
10	四	●韓式燒肉拌飯 白米+豬肉絲+泡菜+黃豆芽+紅蘿蔔+海苔香鬆	蜜汁烤雞排*1 雞排*1-烤	泡菜年糕鍋 豆腐+年糕+絞肉+蔥+蒜+洋蔥+泡菜-煮	- -	履歷青菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+枸杞+排骨	保久乳	6.3	2.4	1.8	2.3	0.8	0.0	890
11	五	糙米飯 白米+糙米	●塔香沙茶豚肉 肉角+油豆腐+九層塔-煮	●藜麥玉米 玉米+紅藜麥-煮	●佃煮蘿蔔 米血糕+白蘿蔔+柴魚片-煮	履歷青菜	薑絲海芽湯 海帶芽+雞骨+薑絲		6.9	2.2	1.8	2.2	0.0	0.0	792
14	一	地瓜飯 白米+地瓜	咖哩豬 肉角+馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥-煮	●老薑麻油凍腐 凍豆腐+高麗菜+蒜+枸杞+薑片-煮	彩繪四季 四季豆+彩椒-煮	履歷青菜	●蕃茄蛋花湯 玉米+雞蛋+蕃茄	水果	6.2	2.4	2.0	2.2	0.0	0.7	805
15	二	●五穀飯 白米+五穀米	●香酥魚丁 魚丁-炸	●五香豆干 豆干-油	蕃茄肉醬結頭菜 結頭菜+絞肉+蕃茄+洋蔥+蒜頭-煮	有機青菜	金針湯 金針+木耳		6.0	3.5	1.8	2.5	0.0	0.0	840
16	三	白米飯 白米	日式蔥鹽炒肉片 肉片+洋蔥+蒜+薑泥+蔥-炒	●玉米炒蛋 雞蛋+紅蘿蔔+玉米-炒	薑絲海茸 海茸+薑絲-煮	履歷青菜	筍香菇菇湯 竹筍+菇	水果	6.5	2.6	2.2	2.3	0.0	0.7	851
17	四	●蕎麥飯 白米+蕎麥	●照燒雞 雞丁+蒜+洋蔥-煮	●蟹黃豆腐 豆腐+南瓜+紅蘿蔔+洋蔥-煮	●芝香雙芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔+白芝麻-煮	履歷青菜	綠豆仙草甘茶 綠豆+西谷米+仙草液		6.8	3.0	2.0	2.2	0.0	0.0	850
18	五	●蘑菇義大利麵 義大利麵+絞肉+紅蘿蔔+洋蔥+玉米+蘑菇醬	醬燒豬排*1 豬排-油	●奶皇包*1 奶皇包-蒸	- -	履歷青菜	●洋芋濃湯 馬鈴薯+紅蘿蔔+洋蔥+奶粉		6.0	2.3	1.8	2.2	0.0	0.0	737
21	一	●古早味肉燥拌麵 意麵+紅蘿蔔+青菜+絞肉	香滷雞排*1 雞排-油	肉絲高麗 高麗菜+蔥+豬肉絲-炒	- -	履歷青菜	●豆腐羹 豆腐+木耳+紅蘿蔔+蒜	水果	6.0	2.7	2.0	2.2	0.0	0.7	814
22	二	白米飯 白米	腐乳燒肉 肉角+高麗菜+蒜+紅蘿蔔-煮	●蔥香甜條 甜不辣+洋蔥-煮	田園花椰 花椰菜+紅蘿蔔-煮	有機青菜	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔+玉米		7.0	2.0	2.3	2.4	0.0	0.0	806
23	三	紫米飯 白米+紫米	梅汁雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒+紫蘇梅-煮	●沙茶黑干 大溪黑干+香菜-油	菇香鮮瓜 鮮瓜+蒜-煮	履歷青菜	●蛋花湯 海帶芽+雞蛋	水果	6.0	3.2	2.1	2.2	0.0	0.7	854
24	四	玉米飯 白米+玉米粒	●麻婆魚丁 鱈魚丁+豆腐+絞肉-煮	●客家菜脯蔥香蛋 雞蛋+菜脯+蔥-炒	●紅豆芝麻球*2 芝麻球*2-炸	履歷青菜	三絲湯 白菜+紅蘿蔔+蒜+雞骨	補助豆漿	7.0	3.1	1.8	2.3	0.0	0.0	871
25	五	●麥片飯 白米+麥片	甜蒜地瓜燒雞 雞丁+地瓜+洋蔥+蒜+蒜-煮	●蕃茄燴豆腐 豆腐+蕃茄+雞蛋+毛豆-煮	三色海絲 海帶絲+芹菜+紅蘿蔔+薑-煮	履歷青菜	鮮瓜排骨湯 鮮瓜+排骨		6.1	2.8	2.1	2.2	0.0	0.0	789
28	一	白米飯 白米	洋蔥豬肉 肉片+紅蘿蔔+洋蔥+蘑菇醬+蔥-煮	●芹香福州丸*1 白蘿蔔+福州丸*1+芹菜-煮	砂鍋冬粉 冬粉+豆芽菜+木耳+紅蘿蔔+角螺-煮	履歷青菜	泡菜豬骨湯 馬鈴薯+大骨+泡菜	水果	6.7	2.4	1.8	2.2	0.0	0.7	835
29	二	●日式牛蒡菌菇炊飯 白米+洋蔥+玉米+雞蛋+牛蒡+蒜	●滷蛋*1 雞蛋+滷包-油	●咖哩油腐煲 油豆腐+玉米+紅蘿蔔-煮	●奶香南瓜白菜 大白菜+南瓜+奶粉-煮	有機青菜	味噌湯 海帶芽+金針菇+味噌	保久乳	6.1	2.1	2.0	2.2	0.8	0.0	854
30	三	糙米飯 白米+糙米	●莎莎醬雞丁 雞肉+洋蔥+彩椒+蕃茄+九層塔-炸	●豆干滷味 豆干+百頁+海帶+酸菜-煮	燴鮮瓜 鮮瓜+紅蘿蔔+木耳-燴	履歷青菜	●玉米濃湯 玉米+紅蘿蔔+雞蛋+奶粉	水果	6.1	3.0	2.1	2.4	0.0	0.7	855

本菜單保久乳、補助豆漿及「●」，表含有甲殼類、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，請有過敏者避免食用。

※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。