

新北市三峽區建安國民小學自立午餐

113年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
1	一	小米飯 白米、小米	豆豉小腩排 小腩排、豆豉	清炒佛手瓜 佛手瓜、黑木耳、玉米筍、胡蘿蔔	新北果菜	紅棗雞湯 紅棗、帶骨雞腿塊	
2	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燒雞 去骨雞腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔	日式蒸蛋 雞蛋、奶粉	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜、大骨	
3	三	漢堡 漢堡包	●香酥豬排 去骨里肌肉排、雞蛋	●黃金兄弟 大脆薯、原味雞塊	新北果菜	冬瓜山粉圓 冬瓜、山粉圓	水果
8	一	芝麻飯 白米、熟黑芝麻	番茄洋蔥雞 牛番茄、洋蔥、去骨雞腿丁	鮮菇燴胡瓜 杏鮑菇、胡瓜、黑木耳、胡蘿蔔	新北果菜	蘿蔔海結湯 海帶結、胡蘿蔔、大骨	
9	二	燕麥飯 白米、燕麥	紅燒梅花 梅花肉塊、海帶結	三色菜盤 青花菜、玉米筍、百頁豆腐	有機蔬菜	香菇雞湯 帶骨雞腿塊、乾香菇	
10	三	糙米飯 白米、糙米	●宮保雞丁 去骨雞腿丁、紅椒、黃椒、雞蛋	芝麻包 芝麻包	新北果菜	胡瓜大骨湯 胡瓜、大骨	水果
11	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	樹子蒸魚 台灣鯛魚片、豆腐、破布子	螞蟻上樹 高麗菜、胡蘿蔔、黑木耳、粗絞肉、冬粉	新北果菜	絲瓜大骨湯 絲瓜、大骨	
12	五	薏仁飯 白米、小薏仁	醬烤雞腿 雞腿、熟白芝麻、蠔油	冬瓜炒花枝丸 冬瓜、花枝丸	新北果菜	玉米大骨湯 玉米、大骨	乳品
15	一	小米飯 白米、小米	洋蔥燒雞肉 去骨雞腿丁、黃椒、洋蔥	三杯素雞 素雞、九層塔	新北果菜	番茄大骨湯 牛番茄、大骨	
16	二	燕麥飯 白米、燕麥	五香控肉 梅花肉塊、胡蘿蔔	蟹肉蒸蛋 蟹肉棒、雞蛋、奶粉	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、大骨	
17	三	義大利麵 義大利麵	蒜味番茄雞肉 去骨雞腿丁、牛番茄、青花菜	銀絲卷 銀絲卷	新北果菜	魚丸大骨湯 小虱目魚丸、大骨	水果
18	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	瓜仔蒸肉 粗絞肉、絞瓜、雞蛋	雙色扁蒲 扁蒲、黑木耳、胡蘿蔔	新北果菜	什錦蔬菜湯 雪白菇、牛番茄、大骨	
19	五	薏仁飯 白米、小薏仁	油豆腐燒雞 去骨雞腿丁、小三角油豆腐、胡蘿蔔、杏鮑菇	玉米筍炒四季豆 四季豆、玉米筍、黑木耳、鴻喜菇	新北果菜	玉米濃湯 玉米粒、雞蛋、胡蘿蔔、洋蔥	乳品
22	一	芝麻飯 白米、熟黑芝麻	東坡肉塊 梅花肉塊、胡蘿蔔	雙喜麵筋 麵筋、黑木耳、鴻喜菇	新北果菜	黃芽大骨湯 黃豆芽、大骨	
23	二	燕麥飯 白米、燕麥	●紅糟雞丁 去骨雞腿丁、雞蛋、紅糟醬	鮮菇燴豆皮 杏鮑菇、乾豆皮、四季豆、黑木耳、胡蘿蔔	有機蔬菜	昆布大骨湯 昆布、大骨	
24	三	糙米飯 白米、糙米	綜合炒蛋 梅花肉絲、胡蘿蔔、洋蔥、玉米粒、高麗菜、雞蛋	芋泥包 芋泥包	新北果菜	四神湯 四神、薏仁、大骨	水果
25	四	蕎麥飯 白米、蕎麥	山藥紅棗燉雞 去骨雞腿丁、山藥、紅棗	番茄燴豆腐 牛番茄、金針菇、豆腐	新北果菜	家常綠豆湯 綠豆	
26	五	薏仁飯 白米、小薏仁	紅燒魚片 台灣鯛魚片、雞蛋	彩椒素肚 黃椒、紅椒、素肚	新北果菜	紅白蘿蔔湯 胡蘿蔔、白蘿蔔、大骨	乳品
29	一	小米飯 白米、小米	蠔油雞丁 去骨雞腿丁、蠔油	絲瓜炒金菇 絲瓜、金針菇	新北果菜	山藥大骨湯 山藥、大骨	
30	二	燕麥飯 白米、燕麥	●糖醋豬肉 梅花肉塊、鳳梨罐頭、雞蛋、牛番茄、青椒、黃椒	洋蔥炒蛋 洋蔥、雞蛋	有機蔬菜	麻油雞湯 帶骨雞腿塊、麻油	

★本校菜單所使用的豬肉及雞肉及其製品來源皆來自臺灣本地，未使用進口肉品、輻射污染食品。

☆每周三為特餐日。

*表示本食材為過敏原食品，過敏體質者須注意。

●表示為油炸品

廚工

午餐秘書

總務主任

校長

建案羅敏方

教師兼午餐秘書 呂天睿

教師兼總務主任 林建揚

校長 林美秀