

新北市三峽區建安國民小學自立午餐

114年4月份午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐
歡樂兒童餐							
4/1	二	漢堡包▲◆	●黃金豬排*○	胡麻青花菜 ◆*○▲	有機蔬菜	玉米濃湯*	
		漢堡包	去骨拍里肌肉排, 雞蛋	冷凍青花菜, 胡麻醬		玉米濃湯粉 冷凍玉米粒, 雞蛋	
4/2	三	炒麵▲	炒麵配料	蒜泥油豆腐○	新北果菜	貢丸大骨湯	乳品 ■
		開廟麵	雞胸肉絲, 胡蘿蔔絲 黑木耳絲, 高麗菜絲, 洋蔥絲	小三角油豆腐		小貢丸, 大骨	
4/7	一	芝麻飯◆	乾鍋豬肉片	清炒佛手瓜	新北果菜	黃芽大骨湯	
		白米, 熟黑芝麻	豬肉片, 洋蔥絲	佛手瓜, 黑木耳絲, 胡蘿蔔絲		黃豆芽, 大骨	
4/8	二	燕麥飯	咖哩雞丁	金沙豆腐*○	有機蔬菜	海芽大骨湯	
		白米, 燕麥	去骨雞腿丁, 咖哩粉 咖哩塊, 胡蘿蔔塊, 馬鈴薯塊	鹹蛋, 豆腐		乾海帶芽, 大骨	
4/9	三	糙米飯	瓜子蒸肉○	清炒冬瓜	新北果菜	雞絲大骨湯	水果
		白米, 糙米	黑瓜, 絞肉	冬瓜塊, 胡蘿蔔絲		雞胸肉絲, 大骨	
4/10	四	胚芽米飯	洋蔥燒雞	毛豆仁炒蛋*○	新北果菜	山藥大骨湯	
		白米, 胚芽米	去骨雞腿丁, 洋蔥絲	雞蛋, 胡蘿蔔丁, 毛豆仁		山藥, 大骨	
4/11	五	薏仁飯	彩椒肉片	木須大黃瓜	新北果菜	玉米段大骨湯	水果
		白米, 小薏仁	豬肉片, 黃椒, 紅椒	大黃瓜塊 黑木耳絲, 胡蘿蔔絲		玉米段, 大骨	
4/14	一	小米飯	豆乾炒雞丁○	豬肉炒雙絲	新北果菜	藥燉排骨湯	
		白米, 小米	豆乾片, 去骨雞腿丁	豬肉絲, 胡蘿蔔絲 黑木耳絲, 芹菜		藥燉包, 軟排	
4/15	二	蕎麥飯	三杯豬肉○	金針菇炒蛋*	有機蔬菜	味噌豆腐湯○	
		白米, 蕎麥	豬肉塊, 九層塔	金針菇, 雞蛋		味噌, 豆腐	
4/16	三	蔬食米粉	蔬食米粉配料*	清炒青花菜	新北果菜	蛋花大骨湯*	水果
		炊粉	高麗菜絲, 胡蘿蔔絲 黑木耳絲, 雞蛋	冷凍青花菜, 胡蘿蔔絲		雞蛋, 大骨	
4/17	四	胚芽米飯	冬瓜燴肉片	醬燒杏鮑菇○	新北果菜	番茄玉米大骨湯	
		白米, 胚芽米	冬瓜塊, 豬肉片	杏鮑菇		牛番茄, 玉米粒, 大骨	
4/18	五	薏仁飯	親子雞肉井*○	胡蘿蔔炒扁蒲	新北果菜	木須肉絲湯	豆漿 ○
		白米, 小薏仁	去骨雞腿丁, 洋蔥絲 雞蛋, 日式醬油	扁蒲塊, 胡蘿蔔絲		黑木耳絲, 豬肉絲, 大骨	
4/21	一	芝麻飯◆	炸醬乾丁○	蒜香杏鮑菇	新北果菜	筍絲大骨湯	
		白米, 熟黑芝麻	豆乾丁, 胡蘿蔔丁 絞肉, 洋蔥絲, 甜麵醬	杏鮑菇		筍絲, 大骨	
4/22	二	燕麥飯	芋香燒雞	紅燒素肚○▲	有機蔬菜	番茄大骨湯	
		白米, 燕麥	去骨雞胸丁, 芋頭塊	素肚		牛番茄, 大骨	
4/23	三	糙米飯	梅乾扣肉○	香蔥炒蛋*	新北果菜	菇菇大骨湯	水果
		白米, 糙米	碎梅干菜乾, 豬肉塊	雞蛋		生香菇, 鴻喜菇 白精靈菇, 大骨	
4/24	四	胚芽米飯	馬鈴薯燴雞	肉絲炒冬粉	新北果菜	青木瓜大骨湯	
		白米, 胚芽米	去骨雞胸丁 馬鈴薯塊, 洋蔥絲	豬肉絲, 高麗菜絲, 冬粉		青木瓜塊, 大骨	
4/25	五	薏仁飯	蛤蜊燴豆腐★○	菜脯蛋*	新北果菜	蘿蔔大骨湯	豆漿 ○
		白米, 小薏仁	蛤蜊, 豆腐 生香菇, 胡蘿蔔絲	菜脯碎, 雞蛋		白蘿蔔塊, 大骨	
4/28	一	小米飯	番茄燒雞	菇燴白花菜	新北果菜	大黃瓜大骨湯	
		白米, 小米	去骨雞腿丁, 牛番茄	秀珍菇 胡蘿蔔絲, 冷凍白花菜		大黃瓜片, 大骨	
4/29	二	蕎麥飯	紅燒豬肉○	甜玉米燴豆腐○	有機蔬菜	黃芽大骨湯	
		白米, 蕎麥	豬肉片	冷凍玉米粒, 豆腐		黃豆芽, 大骨	
4/30	三	雞肉米粉	雞肉米粉配料	金菇炒雙絲	新北果菜	牛蒡大骨湯	水果
		炊粉	高麗菜絲, 胡蘿蔔絲 雞胸肉絲, 洋蔥絲	金針菇 胡蘿蔔絲, 黑木耳絲		牛蒡, 大骨	

☆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。

*含有過敏原蛋等配料

◆含有過敏原芝麻、花生等配料

▲含有過敏原含麩質之穀物等配料

○含有過敏原大豆等配料

★含有過敏原魚類、甲殼等海鮮配料

■含有過敏原牛奶及羊奶等配料

●表示為油炸品

廚工

午餐秘書

總務主任

校長

教師兼午餐資訊 呂天

教師兼總務主任 林建揚

校長 林美秀