

# 新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(113年4月)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類/乳品類(份)	熱量	主廚
4月1日	一	胚芽米飯 白米、胚芽米	三杯雞 雞丁、油豆腐	焗烤櫛瓜 櫛瓜、起司	肉燥小白菜 小白菜、絞肉	蓮藕大骨湯 蓮藕、龍骨	水果	4.2	3	1.8	2.2	1	723	沈群智
4月2日	二	燕麥飯 白米、燕麥	馬鈴薯燉肉 豬肉丁、馬鈴薯	玉米福州丸x1 福州丸、玉米粒	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	元氣湯 番茄、黃豆芽	優酪乳	4.4	2.4	1.4	2.1	1	678	
4月3日	三	鳳梨肉鬆蛋炒飯 白米、鳳梨、肉鬆、雞蛋	雞米花薯條 雞球、薯條	蠔絲花椰 青花菜、蟹味絲	香菇青江菜 青江菜、香菇	檸檬山粉圓甜湯 山粉圓、檸檬	水果	4.5	2.5	1.9	2.5	1	723	
4月8日	一	糙米飯 白米、糙米	麵輪燒豬 豬肉丁、麵輪	番茄炒蛋 雞蛋、番茄	玉米油菜 油菜、玉米	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔、魚丸	水果	4.1	2.7	1.6	2.3	1	693	邱秀珍
4月9日	二	地瓜飯 白米、地瓜	香酥棒棒腿x1 雞腿	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩、高麗菜	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	薑絲冬瓜湯 冬瓜、薑、龍骨	豆漿	4.3	2.8	1.5	2.5	0	661	
4月10日	三	芝麻麥片飯 白米、麥片、黑芝麻	豆瓣燒魚 魚丁、凍豆腐	關東煮 白蘿蔔、黑輪	針菇油麥菜 油麥菜、金針菇	香菇蓮子雞湯 雞丁、蓮子、香菇	水果	4.3	2.8	1.6	2.1	1	706	
4月11日	四	油麵 油麵	蔥油雞 雞丁、青花菜、蔥	麻醬 麻醬、小黃瓜	蝦香高麗菜 高麗菜、蝦米	巧達湯 馬鈴薯、培根、雞蛋	點心	4	2.3	1.4	2.4	0	596	陳素真
4月12日	五	五穀米飯 白米、五穀米	回鍋沙茶肉片 豬肉片、豆干、沙茶醬	芝麻球x2 (地瓜、紅豆)芝麻球	肉燥黑葉白菜 黑葉白菜、絞肉	芋香西米露 西谷米、芋頭	水果	4.6	2.2	1.3	2.3	1	683	
4月15日	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	泰式打拋豬 豬絞肉、番茄	紅蘿蔔炒蛋 雞蛋、胡蘿蔔	玉米青江菜 青江菜、玉米粒	珍菇昆布湯 海帶、菇	水果	4.1	2.8	1.7	2.3	1	703	
4月16日	二	胚芽米飯 白米、胚芽米	花雕雞 雞丁、高麗菜、花雕酒	綜合滷味 黑豆干、米血糕	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	肉羹清湯 肉羹、白蘿蔔	保久乳	4.4	3	1.6	2.1	1	728	黃寶芳
4月17日	三	奶香雞肉燉飯 白米、雞肉、奶粉	醬燒豬排x1 豬排	腐皮白菜 大白菜、豆皮	香菇扁蒲 扁蒲、香菇	絲瓜蛤蜊湯 絲瓜、蛤蜊	水果	4	2.6	1.8	2.2	1	679	
4月18日	四	海苔燕麥飯 白米、燕麥、海苔	糖醋腰果雞丁 雞丁、腰果、彩椒	螞蟻上樹 冬粉、絞肉	肉燥蚵白菜 蚵白菜、絞肉	紫菜味噌湯 紫菜、板豆腐、味噌	優酪乳	4.7	2.5	1.2	2.5	1	719	
4月19日	五	紫米飯 白米、紫米	佛跳牆 豬肉丁、筍干、鵝鴨蛋	鮮蝦河粉x1 鮮蝦河粉	腐乳高麗菜 高麗菜、豆腐乳	綠豆五彩圓甜湯 綠豆、五彩圓	水果	4.1	2.3	1.3	2.1	1	647	沈群智
4月22日	一	五穀米飯 白米、五穀米	味噌拌雞 雞丁、洋蔥、味噌	和風蒸蛋 雞蛋、柴魚片	肉燥油麥菜 油麥菜、絞肉	牛蒡玉米湯 玉米、牛蒡	水果	4.2	2.7	1.2	2.1	1	681	
4月23日	二	麥片飯 白米、麥片	番茄燉肉 豬肉丁、番茄	香滷花干 花干、海帶	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	玉米蛋花湯 玉米粒、雞蛋	保久乳	4.1	3	1.3	2.2	1	704	
4月24日	三	蕎麥飯 白米、蕎麥	椒鹽魚丁 魚丁	花椰丸片 青花菜、花枝丸	針菇青江菜 青江菜、金針菇	山藥野菇雞湯 雞丁、山藥、香菇	水果	4.4	2.5	1.6	2.5	1	708	沈群智
4月25日	四	香鬆糙米飯 白米、糙米、肉鬆	蘿蔔燒雞 雞丁、白蘿蔔	培根炒高麗菜 高麗菜、培根	蝦香扁蒲 扁蒲、蝦皮	什錦米苔目湯 米苔目、豬肉絲	豆漿	4.3	2.3	1.8	2.3	0	622	
4月26日	五	客家炒飯條 飯條、高麗菜、蝦米	紅燒豬腿骨x1 豬腿骨	黃瓜燴蝦球 黃瓜、蝦球	玉米黑葉白菜 黑葉白菜、玉米粒	花生湯圓 湯圓、花生	包子	4.5	3	1.7	2.4	0	691	
4月29日	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	白醬燉肉 豬肉丁、馬鈴薯、奶粉	塔香海茸 海茸、九層塔	胡麻高麗菜 高麗菜、麻醬	虱目魚羹湯 虱目魚羹、白蘿蔔	水果	4.4	2.3	1.6	2.2	1	680	沈群智
4月30日	二	小米飯 白米、小米	蜜汁烤雞翅x1 雞翅、蜂蜜	野菜凍腐燒 凍豆腐、高麗菜	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	冬菜黃瓜湯 黃瓜、冬菜	優酪乳	4	2.7	1.4	2.1	1	672	

## 營養小知識:葉酸 (Folic acid)

- 又稱維生素B9，是一種水溶性維生素。葉酸在身體中扮演輔酶的角色，參與DNA及血紅素的合成，對於細胞及血球增生、胎兒神經發育有重大的影響。
- 身體無法自行合成葉酸，需靠飲食攝取足量。若葉酸攝取不足則會產生虛弱、舌炎、腸胃不適、巨球性貧血 (macrocytic anemia)、認知障礙等缺乏症，而孕婦在懷孕前期若缺乏葉酸則會增加胎兒神經管缺陷的風險。
- 葉酸顧名思義主要存在於蔬菜中，包含綠色蔬菜、豆類、堅果類、柑橘水果、肝臟、雞蛋等。

★本校未使用輻射污染食品。

★本校午餐使用的豬肉及其製品，原產地為台灣(CAS)。



詳細食材資訊，請上  
校園食材登錄平台