

## 新北市立石碇高級中學自立午餐菜單(115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)	油類與堅果種子類(份)	水果類/乳品類(份)	熱量	主廚
4月1日	三	胚芽米飯 白米、胚芽米	韓式泡菜燒豬肉 豬肉片、泡菜	燒賣X2 燒賣	肉燥履歷油麥菜 油麥菜、絞肉	味噌海芽湯 板豆腐、海帶芽	水果	4	3.2	1.8	2.1	1	720	陳素真
4月2日	四	客家炒飯條 飯條、高麗菜、蝦米	卡拉雞排x1 卡拉雞排	蟳絲蒸蛋 雞蛋、蟹味絲	玉米履歷油菜 油菜、香菇	綠豆五彩圓甜湯 綠豆、五彩圓	堅果	5	3.6	1.2	2.5	0	763	
4月7日	二	海苔麥片飯 白米、麥片、海苔	卡邦尼醬燉豬 豬肉丁、馬鈴薯	黃瓜燴蝦球 黃瓜、蝦球	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	人蔘雞湯 雞丁、高麗菜	水果	4.1	2.4	2.1	2.2	1	679	黃寶芳
4月8日	三	蔥油雞肉飯 白米、雞丁、油蔥	炸雞翅x1 雞翅	鮑菇炒青花 青花菜、杏鮑菇	肉燥履歷高麗菜 高麗菜、絞肉	香菇肉羹湯 香菇、肉羹	點心	4.8	2.1	2.2	2.5	0	661	
4月9日	四	糙米飯 白米、糙米	三杯海鮮 蝦仁、魷魚、肉片	北非蛋 雞蛋、番茄、洋蔥	香菇履歷青江菜 青江菜、香菇	牛蒡玉米湯 玉米、牛蒡	水果	3.7	3	2	2.3	1	698	
4月10日	五	五穀米飯 白米、五穀米	日式壽喜燒豬 豬肉片、洋蔥	炸蘿蔔糕 蘿蔔糕	玉米履歷油麥菜 油麥菜、香菇	桂圓紅棗銀耳湯 白木耳、桂圓、紅棗	保久乳	4.8	2.2	1.9	2.5	1	721	沈群智
4月13日	一	香鬆燕麥飯 白米、燕麥、香鬆	椰香咖哩豬 豬肉丁、咖哩、椰漿	紅娘玉米蛋 雞蛋、胡蘿蔔、玉米粒	針菇履歷土白菜 土白菜、金針菇	蓮藕大骨湯 蓮藕、龍骨	水果	5	2.8	1.6	2.2	1	759	
4月14日	二	胚芽米飯 白米、胚芽米	宮保雞丁 雞丁、油豆腐、花生	螞蟻上樹 冬粉、絞肉	有機青菜 青菜、腐皮	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁	優酪乳	4.8	2.5	1.7	2.4	1	734	
4月15日	三	小米飯 白米、小米	梅干扣肉 豬肉丁、筍乾、梅干菜	鮮蝦河粉x1 鮮蝦河粉	玉米履歷青江菜 青江菜、香菇	巧達濃湯 馬鈴薯、培根、雞蛋	麵包	4.7	2.4	1.5	2.3	0	650	邱秀珍
4月16日	四	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	避風塘炒雞 雞丁、地瓜、蒜頭	鮮蔬麵疙瘩 麵疙瘩、高麗菜	肉燥履歷油麥菜 油麥菜、絞肉	榨菜黃芽湯 黃豆芽、榨菜	水果	4.1	2.9	1.6	2.5	1	717	
4月17日	五	蔥油肉燥拌麵 油麵、絞肉、青蔥	醬滷豬腿骨x1 豬腿骨	筑前煮 白蘿蔔、凍豆腐、黑輪	腐乳履歷高麗菜 高麗菜、豆腐乳	黑糖米苔目甜湯 米苔目、黑糖	豆漿	4.5	3.8	1.8	2.4	0	753	
4月20日	一	紅藜糙米飯 白米、糙米、紅藜	紅燒燉肉 豬肉丁、白蘿蔔	焗烤鮮蔬 青花菜、南瓜、起司絲	玉米履歷蚵白菜 蚵白菜、香菇	鹹鳳梨雞湯 雞丁、蔘鳳梨	水果	4	2.5	1.9	2.3	1	679	陳素真
4月21日	二	地瓜飯 白米、地瓜	馬鈴薯燉雞 雞丁、馬鈴薯	蛋酥高麗菜 高麗菜、雞蛋	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	海芽金針蛋花湯 海帶芽、金針菇、雞蛋	保久乳	4.2	2.8	2	2.2	1	713	
4月22日	三	古早味油飯 油飯、香菇、蝦米	蒜泥白肉 豬肉片、豆芽菜、大蒜	糖醋烤麩 烤麩、彩椒	肉燥履歷油麥菜 油麥菜、絞肉	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	點心	4.3	3.3	1.8	2.4	0	702	
4月23日	四	麥片飯 白米、麥片	味噌拌雞 雞丁、洋蔥、味噌	鮮菇炒絲瓜 絲瓜、菇	蝦香履歷土白菜 土白菜、蝦米	客家鹹湯圓 湯圓、高麗菜	水果	4.1	2.7	2.5	2.1	1	707	陳素真
4月24日	五	蕎麥飯 白米、蕎麥	香酥魷魚排x1 魷魚排	竹筍炒肉絲 竹筍、豬肉絲	香菇履歷油菜 油菜、香菇	紅豆西米露 紅豆、西谷米	優酪乳	4.6	3	1.3	2.5	1	752	
4月27日	一	洋蔥仁飯 白米、洋蔥仁	花雕雞 雞丁、高麗菜、花雕酒	海芽蒸蛋 雞蛋、海帶芽	肉燥履歷油麥菜 油麥菜、絞肉	蕃茄蛋花湯 蕃茄、雞蛋	水果	4	2.6	2.5	2.1	1	692	
4月28日	二	芝麻燕麥飯 白米、燕麥、黑芝麻	京醬肉柳 肉柳、彩椒	酸菜炒滷味 白蘿蔔、黑豆干、酸菜	有機青菜 青菜、胡蘿蔔	肉骨茶雞湯 雞丁、高麗菜	保久乳	4.3	2.5	1.8	2.2	1	693	陳素真
4月29日	三	紫米飯 白米、紫米	玉米燴雞 雞丁、玉米粒	金沙豆腐煲 板豆腐、鹹蛋	針菇履歷蚵白菜 蚵白菜、金針菇	虱目魚羹湯 虱目魚羹、筍絲	水果	4.2	2.6	2.1	2.1	1	696	
4月30日	四	白油麵 白油麵	起司豬排x1 起司豬排	咖哩魚蛋 魚蛋、咖哩、青花菜	玉米履歷青江菜 青江菜、香菇	檸檬山粉圓甜湯 山粉圓、檸檬	包子	4.5	2.1	1.7	2.5	0	628	

營養小知識:生物素 (Biotin)

●又稱維生素B7，是一種水溶性維生素。生物素在身體中扮演輔酶的角色，參與蛋白質、脂肪及能量之代謝，DNA與RNA構造單元之合成。

●生物素極少會有缺乏的狀況，但若長期大量食用生蛋白，生物素會與蛋白中的卵白素 (Avidin) 相結合而抑制其吸收，導致生物素缺乏的狀況，可能產生皮膚炎、神經系統病變等症狀。

●生物素廣泛存在於各種食物中，腸道菌叢亦可合成並供身體利用。

★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)。

★可上校園食材登錄平台確認當日菜單是否含過敏原(如:甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等)



詳細食材資訊，請上  
校園食材登錄平台