



# 統鮮美食股份有限公司 113年4月份 大觀國民小學素菜單

公司地址：新北市三重區中興北街136巷18弄18號 公司電話：02-29990088

備註：1. 菜單中豆製品與玉米均為非基因改造食材。 2. 菜單中皆未使用輻射污染食品。 ◎加工品 △油炸品

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全穀類 飯類 (份)	豆及茶 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海帶及 紫菜類 子類 (份)	熱量(大卡)
4/1	週一	小米飯 白米+小米	冬瓜燒油腐 油豆腐+冬瓜+薑-煮	塔香麵腸 麵腸+杏鮑菇+九層塔-炒	脆炒高麗菜 高麗菜+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	黃芽海帶湯 黃豆芽+海帶絲	水果	4.5	2	1.9	2.3	616
4/2	週二	兒童節特餐:茄汁鐵板麵 油麵+三色豆+素絞肉	△◎素紅麵排*1 素紅麵排*1-炸	△梅粉地瓜薯條 地瓜薯條+梅子粉-炸	雙色花椰 白花菜+青花菜+紅蘿蔔-煮	有機 蔬菜	南瓜濃湯 南瓜+紅蘿蔔+奶粉	水果	4.1	2.3	1.6	3	634.5
4/3	週三	白飯 白米	茄汁豆腐 板豆腐+蕃茄-煮	素肉四季 四季豆+素絞肉-炒	多彩豆芽 綠豆芽+彩椒+木耳-煮	履歷 蔬菜	洋芋蛋花湯 馬鈴薯+雞蛋		4	3	1.5	2.2	641.5
清明連假													
4/8	週一	白飯 白米	照燒豆腸 豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔-煮	冰糖黑干滷味 黑豆干+菇+白蘿蔔-滷	清炒扁蒲 扁蒲+紅蘿蔔+黑木耳-煮	履歷 蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒+雞蛋	水果	4.2	2	1.8	2.2	588
4/9	週二	蔬食日：胚芽飯 白米+胚芽米	蕃茄燴豆腐 板豆腐+蕃茄+毛豆仁-煮	素香鬆蒸蛋 蛋+素香鬆粉-蒸	拌炒雙芽 黃豆芽+海帶芽+紅蘿蔔	有機 蔬菜	冬瓜湯 冬瓜	水果	4.5	2	1.5	2.3	606
4/10	週三	紫米飯 白米+紫米	糖醋素雞 素雞+小黃瓜+彩椒-煮	麻香凍腐 凍豆腐+高麗菜+枸杞+麻油-煮	彩椒花椰 青花菜+彩椒-拌炒	履歷 蔬菜	味噌針菇湯 金針菇+味噌		4.4	2.2	2.2	2.5	640.5
4/11	週四	奶香鮮菇義大利麵+香滷豆包*1+海結燒麵輪+木耳高麗+履歷青菜+羅宋湯 義麵+菇+玉米+奶粉 豆包*1-滷 海帶結+麵輪+紅蘿蔔 高麗菜+木耳-燙炒 蕃茄+高麗菜						水果	4.3	2.3	2.3	2.1	625.5
4/12	週五	糙米飯 白米+糙米	栗子烤麩 烤麩+馬鈴薯+栗子-煮	蘿蔔油腐 油豆腐+白蘿蔔+紅蘿蔔-煮	壽喜燒白菜 大白菜+紅蘿蔔+金針菇-煮	履歷 蔬菜	薑絲海芽湯 海帶芽+薑	豆奶	4	2.1	1.8	2.5	595
4/15	週一	白飯 白米	古早味瓜仔肉 素絞肉+豆干+碎瓜-煮	◎綜合滷味 黑豆干+白蘿蔔+素丸-滷	金菇三絲 海帶絲+金針菇+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	四神湯 山藥+大麥仁	水果	4.3	2	1.5	2.3	592
4/16	週二	紅藜麥飯 白米+紅藜麥	乾燒蜜汁麵輪 麵輪+地瓜+白芝麻-炒	腐皮黃瓜 大黃瓜+角螺+紅蘿蔔-煮	木須銀芽 綠豆芽+木耳+紅蘿蔔-炒	有機 蔬菜	金針菇豆腐湯 板豆腐+金針菇+紅蘿蔔+木耳	水果	4.5	2.1	2.1	2.4	633
4/17	週三	麥片飯 白米+麥片	照燒豆腐 板豆腐+杏鮑菇+彩椒-煮	木須炒蛋 雞蛋+黑木耳+洋蔥-炒	泡菜年糕 大白菜+年糕+紅蘿蔔-炒	履歷 蔬菜	肉骨茶湯 白蘿蔔+角螺		4	2.1	1.6	2.2	576.5
4/18	週四	麻醬拌麵+爆炒干片+◎△山藥捲*1+豆酥拌四季+履歷青菜+蕃茄如意湯 麵條+素肉絲+紅蘿蔔+小黃瓜 豆干片+紅蘿蔔-煮 山藥捲*1-炸 四季豆+玉米筍+彩椒-炒 蕃茄+黃豆芽						水果	4	2.5	1.6	3	642.5
4/19	週五	燕麥飯 白米+燕麥粒	日式蘿蔔百頁 百頁豆腐+白蘿蔔+菇-煮	彩繪油腐 油豆腐+紅蘿蔔+玉米筍-煮	芋香白菜 大白菜+芋頭+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜絲+素肉絲-煮	牛奶	4.2	2.6	1.5	2.2	625.5
4/22	週一	芝麻飯 白米+黑芝麻	香滷蘭花干 蘭花干-滷	南瓜豆腐煲 板豆腐+南瓜+毛豆仁-煮	多彩豆芽 綠豆芽+彩椒+木耳-煮	履歷 蔬菜	薑絲冬瓜湯 冬瓜+薑	水果	4	2	1.8	2.1	569.5
4/23	週二	白飯 白米	◎素茶鴉片*1 素茶鴉片*1-煮	素肉末毛豆三色 毛豆仁+玉米粒+馬鈴薯+素絞肉-煮	木耳高麗 高麗菜+黑木耳-炒	有機 蔬菜	冰糖銀耳蓮子湯 白木耳+蓮子+紅棗+枸杞	水果	4.2	2.5	1.5	2.2	618
4/24	週三	蕎麥飯 白米+蕎麥	花瓜油腐 油豆腐+花瓜條-煮	白菜滷 大白菜+木耳-滷	奶香蘑菇洋芋 馬鈴薯+蘑菇+紅蘿蔔-煮	履歷 蔬菜	青菜蛋花湯 時蔬+雞蛋		4.2	2.4	1.8	2.2	618
4/25	週四	梅香肉燥拌飯+三杯豆腸+玉米炒蛋+鮮菇燴黃瓜+履歷青菜+芹香蘿蔔湯 白米+素絞肉+梅干菜 豆腸+杏鮑菇+九層塔-燒 雞蛋+玉米粒+紅蘿蔔-炒 大黃瓜+菇-煮 白蘿蔔+紅蘿蔔+芹菜						水果	4.3	2.3	1.9	2.3	624.5
4/26	週五	小米飯 白米+小米	回鍋干片 豆干片+紅蘿蔔+高麗菜-煮	糖醋麵腸 麵腸+洋蔥+小黃瓜-炒	日式佃煮 油豆腐+白蘿蔔+海帶結-煮	履歷 蔬菜	黃芽海芽湯 黃豆芽+海帶芽	豆奶	4	2	2.3	2.1	582
4/29	週一	糙米飯 白米+糙米	薑汁燒油腐 豬肉角+白蘿蔔+紅蘿蔔+薑汁-煮	毛豆干丁 豆干+毛豆仁+玉米粒+馬鈴薯-炒	蛋酥白菜 大白菜+雞蛋+木耳-煮	履歷 蔬菜	大滷湯 豆腐+竹筍+紅蘿蔔+木耳	水果	4	3	2	2.1	649.5
4/30	週二	白飯 白米	芙蓉鮮菇燴豆包 豆包+雞蛋+香菇-煮	★◎鮮蔬炒甜條 甜不辣條+彩椒+木耳-煮	雙色花椰 白花菜+青花菜-炒	有機 蔬菜	金針金茸湯 金針花+金針菇	水果	4.4	2	1.7	2.2	599.5

**IDEA 2**

玉米筍是玉米小時候的果穗，玉米筍長大後變為玉米。

玉米筍：是蔬菜類，含有較多膳食纖維，熱量較低，營養素B2含量較豐富。

玉米：是金盞雞雜糧類，含有較高比例的碳水化合物，有照顧眼睛的葉黃素與玉米黃素！因此數量會與玉米粒相同。

**IDEA 3**

玉米鬚的個數＝玉米粒的個數

玉米鬚簡單的說就像一條條通道，會將頂端雄蕊的花粉傳到雌蕊上，一旦完成授粉，就會變成玉米粒。因此玉米鬚根數會與玉米粒個數相同。

**IDEA 1**

玉米：又稱玉蜀黍、番麥、包穀，是全世界產量很高的糧食作物。

雌雄同株，穗狀花序。

玉蜀黍

**IDEA 4**

守護眼睛的天然救星

金盞雞的玉米因含有葉黃素、玉米黃素，是眼睛的視網膜黃斑部很重要的抗氧化劑，可保護眼睛免於紫外線傷害，葉黃素又有「吃的太陽眼鏡」之稱。

你不知道的玉米小知識：

1. 玉米：又稱玉蜀黍(ㄩˇ ㄖㄨˋ ㄖㄨˋ)、番麥、包穀，是全世界產量很高的糧食作物。
2. 玉米筍是玉米小時候的果穗，玉米筍長大後變為玉米。

玉米筍：是蔬菜類，含有較多膳食纖維，熱量較低，營養素B2含量較豐富。

玉米：是全穀雜糧類，含有較高比例的碳水化合物，有照顧眼睛的葉黃素與玉米黃素！

3. 玉米鬚的根數＝玉米粒的個數

玉米鬚簡單的說就像一條條通道，會將頂端雄蕊的花粉傳到雌蕊上，一旦完成授粉，就會變成玉米粒。因此玉米鬚根數會與玉米粒個數相同。

## 4月營養小天地有獎徵答活動！

歡迎各班小朋友剪下菜單下方有獎徵答門票券至學務處找營養師，回答出正確答案即可得小禮物一份！

4月營養小天地有獎徵答門票券  
班級： 座號：

4月營養小天地有獎徵答門票券  
班級： 座號：

4月營養小天地有獎徵答門票券  
班級： 座號：