

113年4月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
4/1 一	小米飯	味噌肉片煮	煮	甜不辣炒花菜	炒	青菜	菇菇冬瓜湯		4.8	2.2	1.8	2.3			654
4/2 二	糙米飯	鳳梨燒雞	燒	紅燒豆腐	燒	有機青菜	榨菜肉絲湯	水果	4.6	2.3	1.5	2.3	1		700
4/3 三	特餐	上海菜飯	炒	魷魚排*1	炸	產銷履歷	雙色蘿蔔大骨	乳品	4.8	2.3	1.5	2.5		1	763
4/4 四	清明兒童連假														0
4/5 五															0
4/8 一	麥片飯	鹽酥雞	燒	回鍋炒干片	炒	青菜	紫菜蛋花湯		4.8	2	1.8	2.5			648
4/9 二	紅藜糙米飯	壽喜燒肉片	拌	鮮瓜什錦	煮	有機青菜	枸杞木瓜湯	水果	4.7	2	1.5	2.5	1		693
4/10 三	特餐	肉羹麵線	燴	醬燒大排	滷	產銷履歷	芝麻包*1	乳品	4	2.5	1	2.5		1	710
4/11 四	糙米飯	筍乾燒肉	燒	蛋酥白菜	炒	有機青菜	蓮藕湯		5	2	1.5	2.3			645
4/12 五	胚芽飯	三杯魚丁	燒	洋蔥炒蛋	炒	有機青菜	豆漿	水果	4.5	2.5	2.5	2.5	1		743
4/15 一	海苔飯	茄汁鮮菇雞丁	拌	肉燥銀芽	炒	青菜	酸辣湯		4.5	2	2.2	2.5			637
4/16 二	糙米飯	照燒肉柳	炒	豆皮高麗菜	拌	有機青菜	鳳梨瓜瓜雞	水果	5	2	1.5	2.5	1		714
4/17 三	特餐	招牌油飯	拌	蜜汁腿排	滷	產銷履歷	西芹蔬菜湯	乳品	4.5	2.5	1.5	2.5		1	758
4/18 四	糙米飯	紫蘇梅肉片	燒	蘿蔔關東煮	炒	有機青菜	黃瓜雙菇湯	產履豆	4.5	3	1.5	2.5			696
4/19 五	小米飯	蔥燒魚丁	炒	玉米蒸蛋	炒	有機青菜	冬瓜銀耳露	水果	4.5	2.6	2.3	2.1	1		743
4/22 一	黑芝麻飯	京醬肉柳	炒	黃瓜燴菇	煮	青菜	味噌豆腐湯		4.8	2	1.5	2.2			639
4/23 二	糙米飯	蘿蔔燉雞	燉	南瓜炒蛋	炒	有機青菜	山藥排骨湯	水果	4.8	2.2	1.8	2.5	1		736
4/24 三	特餐	古早味炒米粉	炒	BBQ翅小腿	滷	產銷履歷	番茄蛋花湯	乳品	5	2	1.5	2.5		1	666
4/25 四	蕎麥飯	三杯雞丁	炒	高麗炒年糕	燒	有機青菜	玉米濃湯		4.8	2	2	2.2			651
4/26 五	紫米飯	糖醋魚丁	炸	紹子豆腐	炒	有機青菜	豆漿	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		768
4/29 一	小米飯	鹹冬瓜豬腳	炒	玉米什錦雞粒	炒	青菜(產	海芽大骨湯		5	2.2	1.6	2.3			676
4/30 二	糙米飯	迷迭香雞肉	燒	蝦香扁蒲	炒	有機青菜	鮮菇蔬菜湯	水果	5	2.3	1.6	2.3	1		744
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚蛋肉類(份)		蔬菜類(份)		水果類(份)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0~1		0~1		2	
國小4-6年級		770		5		2		2		0~1		0~1		2.5	
國中		860		5.5		2.5		2		0~1		0~1		2.5	

*本校豬肉一律使用國產肉品，玉米及豆製品皆為非基改產品。

表單設計:軒泰食品有限公司

什麼是蘇丹紅？
蘇丹紅色素為工業用染劑，常用於塑膠和其他合成材料的染色。目前無明確證據會對人體致癌，也不具立即毒性效果。但食用過多的蘇丹紅可能還是有肝腎功能受損或是過敏等的問題。
為何有蘇丹紅？
為了讓食物看起來更鮮豔、更好吃，因此被不肖業者違法添加可能添加蘇丹紅的食品-
鴨蛋黃、辣椒粉、豆腐乳、咖哩粉、調味料... 等等



如何避免食用到蘇丹紅？
-避免選擇顏色鮮豔或不自然的食物
-避免選擇添加大量色素的產品
-選擇信譽良好的廠商

圖取自freepik

113年4月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素)

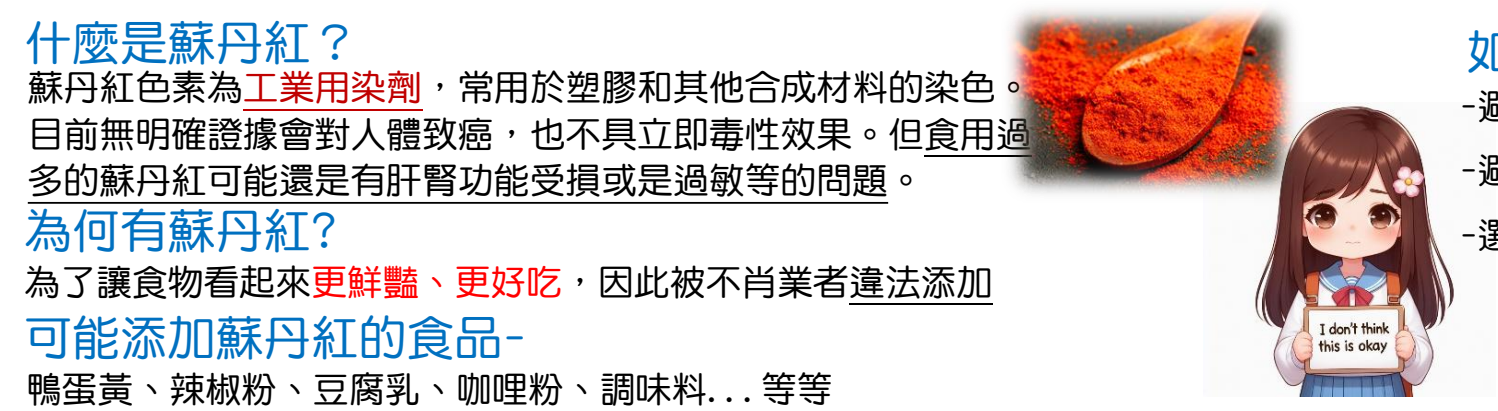
日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
4/1 一	小米飯	味噌豆皮煮 生豆包.味噌.紅蘿蔔	煮	玉筍炒花菜 花椰菜.木耳絲.菇.玉米筍	炒	青菜	菇菇冬瓜湯 杏鮑菇.鮑魚菇.金針菇.冬瓜		4.8	2.2	1.8	2.3			654
4/2 二	糙米飯	鳳梨燒雙耳 木耳.鳳梨.銀耳	燒	紅燒豆腐 豆腐.筍片.紅蘿蔔	燒	有機青菜	榨菜粉絲湯 榨菜.粉絲.大骨	水果	4.6	2.3	1.5	2.3	1		700
4/3 三	特餐	上海菜飯 青菜.素火腿	炒	素魚排*1 素魚排	炸	產銷履歷	雙色蘿蔔湯 蘿蔔.芹菜	乳品	4.8	2.3	1.5	2.5		1	763
4/4 四	清明兒童連假														0
4/5 五															0
4/8 一	麥片飯	芹菜炒干片 芹菜.豆干片.乾香菇絲	炒	炸田園鮮蔬 馬鈴薯.南瓜.玉米筍.四季豆.杏鮑菇	炸	青菜	紫菜蛋花湯 紫菜.蛋		4.8	2	1.8	2.5			648
4/9 二	紅藜糙米飯	手工蒸豆腐 手工炸豆腐	蒸	鮮瓜什錦 瓜.金針菇.紅蘿蔔.	煮	有機青菜	枸杞木瓜湯 枸杞.青木瓜	水果	4.7	2	1.5	2.5	1		693
4/10 三	特餐	素肉羹麵線 麵線.素肉羹.木耳.胡蘿蔔	燴	蔬菜捲 蔬菜捲*1	蒸	產銷履歷	芝麻包*1 芝麻包*1	乳品	4	2.5	1	2.5		1	710
4/11 四	糙米飯	筍乾燒豆干 筍乾.豆干.紅蘿蔔	燒	蛋酥白菜 白菜.木耳.芋頭.蛋酥	炒	有機青菜	蓮藕湯 蓮藕片		5	2	1.5	2.3			645
4/12 五	胚芽飯	三杯素魷魚 蒟蒻.甜不辣.紫米糕	燒	毛豆炒蛋 毛豆.雞蛋	煮	有機青菜	豆漿 黃豆.糖	水果	4.5	2.5	2.5	2.5	1		743
4/15 一	海苔飯	茄汁豆干 豆干.馬鈴薯	拌	素肉燥銀芽 綠豆芽.紅蘿蔔.素肉燥	炒	青菜	西芹蔬菜湯 西芹.時蔬		4.5	2	2.2	2.5			637
4/16 二	糙米飯	照燒油豆腐 油豆腐.豆薯	拌	豆皮高麗菜 高麗菜.豆皮	拌	有機青菜	鳳梨冬瓜湯 蔭鳳梨.冬瓜	水果	5	2	1.5	2.5	1		714
4/17 三	特餐	招牌油飯 長糯米.乾香菇.豆干丁	拌	老皮嫩肉 豆腐	炸	產銷履歷	西芹蔬菜湯 西芹.時蔬	乳品	4.5	2.5	1.5	2.5		1	758
4/18 四	糙米飯	鮮菇炒甜豆 甜豆.玉米筍.紅蘿蔔.菇	燒	蘿蔔關東煮 蘿蔔.油豆腐	炒	有機青菜	黃瓜雙菇湯 大黃瓜.金針菇.杏鮑菇.大骨		4.5	3	1.5	2.5			696
4/19 五	小米飯	醬燒凍豆腐 凍豆腐.大白菜	炒	玉米蒸蛋 玉米.雞蛋	炒	有機青菜	冬瓜銀耳露 白木耳.冬瓜塊	水果	4.5	2.6	2.3	2.1	1		743
4/22 一	黑芝麻飯	糖醋豆包 豆包.番茄	炒	黃瓜燴菇 黃瓜.素丸.金針菇	煮	青菜	味噌豆腐湯 味噌.豆腐.海芽		4.8	2	1.5	2.6			657
4/23 二	糙米飯	蘿蔔燉豆腸 豆腸.蘿蔔.紅蘿蔔	炒	南瓜炒蛋 南瓜.雞蛋	炒	有機青菜	山藥排骨湯 山藥.馬鈴薯.龍骨丁	水果	4.8	2.2	1.8	2.3	1		727
4/24 三	特餐	古早味炒米粉 米粉.香菇.素肉絲	炒	BBQ玉米豆干 玉米段.小豆干	滷	產銷履歷	番茄蛋花湯 番茄.雞蛋	乳品	5	2	1.5	2.5		1	666
4/25 四	蕎麥飯	三杯杏鮑菇 四分干.杏鮑菇.九層塔	炒	高麗炒年糕 高麗菜.寧波年糕.紅蘿蔔.香菇	燒	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒.馬鈴薯.蛋		4.8	2	2	2.1			647
4/26 五	紫米飯	四季豆炒蘑菇 四季豆.蘑菇.豆皮	炸	紅燒豆腐 紅蘿蔔.玉米粒.豆腐	炒	有機青菜	豆漿 黃豆.糖	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		768
4/29 一	小米飯	日式照燒油腐 油豆腐.蔬菜	炒	玉米什錦 玉米粒.馬鈴薯	炒	青菜(產	海芽湯 海帶芽.薑絲		5	2.2	1.6	2.3			676
4/30 二	糙米飯	豆包山藥燴白 生豆包.山藥.白果	燒	木耳扁蒲 扁蒲.木耳絲	炒	有機青菜	鮮菇蔬菜湯 大白菜.菇	水果	5	2.3	1.6	2.3	1		744
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚蛋肉類(份)		蔬菜類(份)		水果類(份)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0~1		0~1		2	
國小4-6年級		770		5		2		2		0~1		0~1		2.5	
國中		860		5.5		2.5		2		0~1		0~1		2.5	

品，玉米及豆製品皆為非基改產品。

:軒泰食品有限公司

什麼是蘇丹紅？
蘇丹紅色素為工業用染劑，常用於塑膠和其他合成材料的染色。目前無明確證據會對人體致癌，也不具立即毒性效果。但食用過多的蘇丹紅可能還是有肝腎功能受損或是過敏等的問題。

為何有蘇丹紅？
為了讓食物看起來更鮮豔、更好吃，因此被不肖業者違法添加可能添加蘇丹紅的食品-
鴨蛋黃、辣椒粉、豆腐乳、咖哩粉、調味料...等等



如何避免食用到蘇丹紅？
-避免選擇顏色鮮豔或不自然的食物
-避免選擇添加大量色素的產品
-選擇信譽良好的廠商