

113年04月份午餐菜單(素)

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯	附餐	全蛋雞 雞腿 (份)	生食蛋 肉類 (份)	蔬菜類 (份)	海產及 蛋素類 子類 (份)	水果 (份)	乳品類 (份)	熱量(大卡)		
4/1	一	麥片飯	瓜仔干丁	紅蘿蔔炒蛋	毛豆南瓜	產銷履歷油菜	大醬豆腐湯		4.6	2.9	1.5	2.6	0.0	0.0	694.0		
		白米+麥片	干丁+碎瓜	雞蛋+紅蘿蔔	南瓜+毛豆仁+馬鈴薯		板豆腐										
4/2	二	蕎麥飯	蒲燒素魚*1	黃瓜鮮燴	塔香海根	有機青江菜	香菇蘿蔔湯	水果	4.4	2.5	2.0	2.4	1.0	0.0	713.5		
		白米+蕎麥	素白帶魚	大黃瓜+紅蘿蔔	海根+九層塔		香菇+白蘿蔔										
4/3	三	香鬆玉米拌飯	醬爆韓式炒素雞	★黃金雙薯		產銷履歷小白菜	珍珠奶茶	保久乳/ 豆奶	4.9	2.6	1.6	3.0	0.0	0.8	809.0		
		白米+玉米粒+素肉+素海苔香鬆	素雞+高麗菜+年糕	地瓜薯條+薯條			粉圓+奶粉+紅茶										
4/4	四	清明連假															
4/5	五																
4/8	一	紅藜麥飯	打拋干丁	關東煮	木耳高麗	產銷履歷油麥菜	薑絲冬瓜湯		4.5	2.4	1.8	2.5	0.0	0.0	652.5		
		白米+紅藜麥	干丁+蕃茄+素肉	白蘿蔔+玉米片+海帶結	高麗菜+木耳		冬瓜+薑絲										
4/9	二	糙米飯	香滷黑干	甜薯素肉絲	三杯杏鮑菇	有機黑葉白菜	味噌針菇湯	水果	4.6	2.8	1.7	2.4	1.0	0.0	742.5		
		白米+糙米	黑干+香菇	馬鈴薯+素肉	杏鮑菇+素紫米糕		金針菇+海帶芽+味噌										
4/10	三	日式炒烏龍	滷豆包*1	玉米炒蛋		產銷履歷青江菜	黃瓜素丸湯	保久乳/ 豆奶	4.3	2.7	1.5	2.6	0.0	0.8	754.0		
		小烏龍+素肉+高麗菜+紅蘿蔔	豆包	雞蛋+玉米粒			大黃瓜+素丸										
4/11	四	白飯	★酥炸天婦羅	醬燒油腐	薑絲冬瓜	產銷履歷蚵白菜	紅豆紫米湯	水果	4.5	2.4	1.6	3.5	1.0	0.0	752.5		
		白米	板豆腐+茄子+杏鮑菇	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	冬瓜+薑絲		紅豆、紫米										
4/12	五	糙米飯	鐵板干片	椒鹽毛豆莢	脆炒豆芽	產銷履歷油菜	結頭蕃茄湯		4.3	2.5	1.5	2.3	0.0	0.0	629.5		
		白米+糙米	豆干片+芹菜	冷凍毛豆莢	綠豆芽+紅蘿蔔		結頭菜+蕃茄										
4/15	一	小米飯	筍干滷花干	白菜滷	茄汁甜條	產銷履歷小白菜	玉米蛋花湯		4.6	2.7	1.9	2.5	0.0	0.0	684.5		
		白米+小米	蘭花干+筍干	大白菜+香菇+金針菇+素雞	素甜不辣+蕃茄+彩椒		玉米粒+雞蛋										
4/16	二	糙米飯	馬鈴薯燉油腐	絲瓜寬粉	菇菇炒豆干	有機青松菜	素肉羹湯	水果	4.7	2.5	1.8	2.4	1.0	0.0	729.5		
		白米+糙米	油豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	絲瓜+寬粉+木耳	香菇+豆干片		素肉羹+大白菜+紅蘿蔔										
4/17	三	茄汁義大利麵	★素肉排*1	玉筍花椰		產銷履歷油麥菜	田園蔬菜湯	保久乳/ 豆奶	4.4	2.6	1.7	3.5	0.0	0.8	799.0		
		小烏龍+蕃茄+素肉+三色豆	素黑胡椒肉排	冷凍花椰菜+冷凍青花菜+玉米筍			南瓜+馬鈴薯+香菇										
4/18	四	白飯	酸菜凍豆腐	素火腿炒蛋	清炒高麗	產銷履歷油菜	黃芽湯	水果	4.3	2.9	1.7	2.6	1.0	0.0	738.0		
		白米	凍豆腐+酸菜	雞蛋+素火腿	高麗菜+紅蘿蔔		黃豆芽										
4/19	五	糙米飯	奶香燉豆腐	海帶三絲	五香滷味	產銷履歷蚵白菜	綠豆湯	豆奶 (買動金改裝)	5.0	2.5	1.6	2.4	0.0	0.8	781.5		
		白米+糙米	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	海帶絲+木耳+芹菜	四分干+杏鮑菇+白蘿蔔		綠豆										
4/22	一	白飯	紅燒豆腐	玉米毛豆	薑絲炒海結	產銷履歷小白菜	榨菜針菇湯		4.7	2.7	1.5	2.5	0.0	0.0	681.5		
		白米	板豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	玉米粒+素肉+毛豆仁	海帶結+薑絲		榨菜+金針菇										
4/23	二	糙米飯	香滷豆包*1	什錦雜菜冬粉	豆豉燒豆腐	有機青江菜	芋頭西米露	水果	4.8	3.0	1.5	2.4	1.0	0.0	766.5		
		白米+糙米	豆包	冬粉+黃豆芽+彩椒+香菇	板豆腐+豆豉		芋頭+西谷米										
4/24	三	台式米苔目	三杯素雞	木耳黃瓜		產銷履歷蚵白菜	蘿蔔素丸湯	保久乳/ 豆奶	4.2	2.5	1.8	2.6	0.0	0.8	739.5		
		米苔目+素肉+香菇+紅蘿蔔	素雞+素紫米糕+九層塔	大黃瓜+木耳			白蘿蔔+素丸										
4/25	四	蕎麥飯	味噌油腐	清炒扁蒲	鐵板銀芽	產銷履歷青江菜	筍片鮮菇湯	水果	4.3	2.6	2.0	2.5	1.0	0.0	718.5		
		白米+蕎麥	油豆腐+白蘿蔔+味噌	扁蒲+紅蘿蔔	綠豆芽+木耳		竹筍+香菇										
4/26	五	糙米飯	醬燒豆腸	醬油蒸蛋	田園花椰	產銷履歷油麥菜	蕃茄蔬菜湯		4.6	2.7	1.7	2.4	0.0	0.0	675.0		
		白米+糙米	豆腐+馬鈴薯+紅蘿蔔	雞蛋	冷凍青花菜+冷凍白花朵+彩椒		蕃茄+高麗菜										
4/29	一	白飯	京醬燒黑干	木耳冬瓜	螞蟻上樹	產銷履歷羅菜	酸辣湯		4.5	2.8	1.8	2.5	0.0	0.0	682.5		
		白米	黑干+杏鮑菇	冬瓜+木耳	冬粉+高麗菜+素肉		板豆腐+紅蘿蔔+木耳										
4/30	二	糙米飯	★鹽酥杏鮑菇	麻婆豆腐	蛋酥大白菜	有機小松菜	雙色蘿蔔湯	水果	4.6	2.7	1.6	3.5	1.0	0.0	782.0		
		白米+糙米	杏鮑菇+地瓜薯條+九層塔	板豆腐+素肉+三色豆	大白菜+雞蛋+木耳		白蘿蔔+紅蘿蔔										
教育部-學校午餐食物內容及營養基準 單位：每人每日應供應份數(一週平均值)									1-3年級		4.5	2.0	1.5	2.0	1.0	2.0	670.0
									4-6年級		5.0	2.0	2.0	2.5	1.0	2.5	770.0
備註1：菜單中板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸、玉米均為非基因改造食材。																	
備註2：部份菜餚含有芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麵製品、大豆等食材，不適合對其過敏體質者食用。																	
備註3：本校未使用輻射汙染食品。																	
本校中央廚房承攬廠商：統鮮美食股份有限公司																	