

營養師：賴昱辰(營養字第012588號)



3-6年級 114年4月 教室(桶餐)午餐菜單

日期	星期	主菜		副菜1		副菜2		青菜	湯		全穀	蛋豆	蔬菜	水果	油脂	熱量
4/1	二	香菇油飯+五香雞腿+★芝麻球*2+壽桃 白米+糯米+香菇5+豬肉絲5 雞腿150-油/過油 芝麻球-炸						青菜	香菇雞湯 雞肉+香菇+杏鮑菇		5.5	2.5	2	1	2.3	736
4/2	三	星洲炒粿條+筍乾燒肉+◎竹輪炒銀芽 粿條+豬肉絲10+洋蔥15+豆芽菜25 豬腿肉70+筍茸20+梅乾菜5-燒 竹輪片35+豆芽菜25+韭菜2-炒						青菜	番茄蛋花湯 番茄+雞蛋		5.3	2.5	2	1	2.6	735
4/3	四	清明連假														
4/4	五	清明連假														
4/7	一	炸醬麵+★香酥豬排+◎關東煮 油麵+豬絞肉20+豆干30+紅蘿蔔5+小黃瓜5 豬排-炸 白蘿蔔30+黑輪10+米血10+茼蒿-煮						青菜	雞茸玉米濃湯 雞肉+玉米+馬鈴薯+洋蔥+奶粉		5.5	2.3	2	1	2.6	738
4/8	二	有機香鬆飯 有機白米+香鬆	貴妃燒雞 雞肉70+木耳5+洋蔥5+小黃瓜5-燒	蟬絲蒸蛋 雞蛋55+蟬絲-蒸	三杯海根條 海根條40+豬肉絲15+九層塔-炒		青菜	白菜豆腐湯 大白菜+豆腐+大骨		5.5	2.3	2	1	2.6	738	
4/9	三	香蔥雞絲飯+糖醋豬肉+田園粉絲 白米+雞肉絲30+紅蔥頭2 豬腿肉70-煮 粉絲8+高麗菜15+豬絞肉-炒						青菜	牛蒡玉米湯 牛蒡+玉米+大骨		5.5	2.5	2	1	2.2	731
4/10	四	糙米飯 白米+糙米	紅燒魚 鬼頭刀丁80+洋蔥15+紅蘿蔔5-燒	豆干燒海結 豆干40+海帶結20-油	絲瓜三鮮 絲瓜50+美白菇15+紅蘿蔔5-煮		青菜	蘿蔔排骨湯 白蘿蔔+排骨		5.3	2.5	2	1	2.4	726	
4/11	五	紫米飯 白米+紫米	義式烤雞腿排 雞腿排150-烤	洋芋燴蛋 雞蛋45+馬鈴薯15-炒	翡翠玉米 小黃瓜30+玉米粒25-炒		青菜	地瓜芋圓湯 地瓜+芋圓		5.5	2.3	2	1	2.2	720	
4/14	一	奶油培根義大利麵+義式香料燉肉+甜蔥炒蛋 義大利麵+培根10+玉米粒20+紅蘿蔔10 豬腿肉70+馬鈴薯20-燉 雞蛋45+洋蔥15-炒						青菜	義式蔬菜湯 西芹+馬鈴薯+高麗菜		5.3	2.5	2	1	2.4	726
4/15	二	有機小米飯 有機白米+小米	★金黃柳葉魚*3 柳葉魚-炸	壽喜燒豆腐 豆腐50+洋蔥15-燒	金針菇炒肉絲 金針菇40+豬肉絲15-炒		青菜	山藥雞湯 山藥+馬鈴薯+雞肉		5.5	2.3	2	1	2.2	720	
4/16	三	三色蛋炒飯+麻油雞丁+◎醬烤甜不辣 白米+雞蛋15+毛豆5+玉米15+紅蘿蔔5 雞肉70+麻油+薑-燒 甜不辣50+洋蔥15-炒						青菜	青木瓜肉片湯 青木瓜+豬肉片		5.5	2.5	2	1	2.2	731
4/17	四	紅藜飯 白米+紅藜	咖哩豬肉片 豬肉70+洋蔥20-炒	三色干絲 干絲30+木耳10+紅蘿蔔5-炒	★薯餅*2 薯餅-炸		青菜	四神排骨湯 薏仁+白茯苓+淮山+芡實+山藥+排骨		5.5	2.5	2	1	2.3	736	
4/18	五	胚芽飯 白米+胚芽	蜜汁雞腿 雞腿150-煮	菜脯炒蛋 雞蛋45+菜脯15-炒	奶香花椰 白花椰60+紅蘿蔔5-炒		青菜	◎大瓜貢丸湯 大黃瓜+貢丸		5.3	2.5	2	1	2.6	735	
4/21	一	日式拌飯+醬燒豬肉+螞蟻上樹 白米+高麗菜絲30+紅蘿蔔絲10+玉米10+香鬆3 豬腿肉70-燒 粉絲8+高麗菜25+豬絞肉-炒						青菜	海芽蛋花湯 海帶芽+雞蛋		5.5	2.5	2	1	2.2	731
4/22	二	有機五穀飯 有機白米+五穀米	三杯翅腿*3 翅腿-油	肉燥干片 大黑豆40+豬絞肉11-炒	年糕白菜滷 白菜40+年糕15+紅蘿蔔-燉		青菜	玉米濃湯 玉米+馬鈴薯+奶粉		5.3	2.5	2	1	2.2	717	
4/23	三	日式炒烏龍+★香酥蝦排+◎三杯米血鮑菇 烏龍麵+豬肉絲10+魚板絲10+高麗菜30+紅蘿蔔5 蝦排-炸 米血35+杏鮑菇25+九層塔-炒						青菜	綠豆薏仁湯 綠豆+薏仁		5.3	2.5	2	1	2.6	735
4/24	四	薏仁飯 白米+薏仁	五香滷肉 豬腿肉70-油	毛豆干丁 豆干45+毛豆15-炒	銀芽肉絲 豆芽菜40+肉絲10+木耳10-炒		青菜	剝皮辣椒雞湯 雞肉+剝皮辣椒+甘密瓜+白蘿蔔		5.5	2.3	2	1	2.2	720	
4/25	五	芝麻飯 白米+芝麻	日式咖哩雞 雞肉70+馬鈴薯15+洋蔥5-燒	滷蛋油腐 水煮蛋55+油豆腐15-油	開陽蒲瓜 蒲瓜50+蝦米-煮		青菜	麻油肉片湯 豬肉片+高麗菜		5.5	2.5	2	1	2.2	731	
4/28	一	野菇雞肉炊飯+蔥爆豬肉片+番茄炒蛋 白米+雞肉20+高麗菜30+杏鮑菇10 豬肉70+洋蔥20-炒 雞蛋40+番茄15-炒						青菜	◎柴魚肉羹湯 肉羹+筍絲+木耳		5.3	2.4	2	1	2.4	721
4/29	二	有機玉米飯 有機白米+玉米	照燒雞腿排 雞腿排150-燒	麵輪滷海帶 麵輪35+海帶25-油	紅絲高麗菜 高麗菜60+紅蘿蔔5-炒		青菜	冬瓜排骨湯 冬瓜+排骨		5.3	2.5	2	1	2.4	726	
4/30	三	茄汁肉醬義大利麵+★塔香魚丁+玉米炒蛋 義大利麵+豬絞肉15+洋蔥20+番茄10 水蜜桃80+九層塔-炸 雞蛋45+玉米15-炒						青菜	羅宋湯 番茄+馬鈴薯+洋蔥+豬絞肉		5.3	2.4	2	1	2.4	721
統計		主菜種類	次/月	副菜食材	次/月											
		魚	4	魚肉加工品	6		*豆製品、味噌、玉米皆為非基因改造*									
		雞	8	其他加工品	2		*豬肉、牛肉產地:台灣*									
		豬	8				*每餐附1份水果，每日供應有機青菜會搭配菇類、彩椒等									
		主菜食材特性	次/月	其他	次/月		食材增加風味*									
		生鮮食材	18	油炸次數	6		★表示烹調方式為油炸 ◎表示為魚、肉類半成品									
		調理食材	2	甜湯次數	2											