

113年4月份 溪海、圳頭國小菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
4/1 一	白米飯	左宗棠雞 雞丁、青椒、紅蘿蔔、杏鮑菇頭	燒	白菜滷 大白菜、乾豆捲、香菇、蝦米	燒	產銷蔬菜	大滷湯 豆腐、紅蘿蔔絲、豌豆綠、木耳		5.3	2.3	1.3			2	671
4/2 二	糙米飯	宮保雞丁 雞丁、小黃瓜、菇	燒	原味蒸蛋 洗選蛋	蒸	有機青菜	海帶黃芽湯 海帶芽、黃豆芽		5.5	2	1.6	1		2.5	752
4/3 三	蔬食日	飄香麵線糊 麵線、脆筍、肉絲、木耳	煮	關東煮 油豆腐、白蘿蔔、豬血糕丁、甜不辣	炒	產銷蔬菜	香酥玉米餅 香酥玉米餅	優酪乳	4.8	2	1.1		1	2.5	730
4/4 四		兒童節休假							5.3	2.2	1.2			2	700
4/5 五		清明節休假							5.5	2	1.1			2.5	679
4/8 一		親職日補休							5.4	2	1.8			2.5	690
4/9 二	糙米飯	筍乾燒肉 筍干、肉丁、油豆腐	燒	培根高麗菜 高麗菜、培根、蒜末	炒	有機蔬菜	味噌豆腐湯 豆腐、味噌	水果	5.2	2.3	1.3	1		2.5	746
4/10 三	蔬食日	肉絲蛋炒飯 白米、三色丁、洋蔥、肉絲	炒	獅子頭燒豆腐 獅子頭、豆腐、青菜	燒	產銷蔬菜	巧達濃湯 馬鈴薯、洋蔥、菇	鮮奶	5.2	2	1.6		1	2.5	771
4/11 四	蕎麥飯	鹹酥魚丁 魚丁、地瓜	炸	宜蘭西魯肉 大白菜、洗選蛋、香菇、蝦米	燒	有機蔬菜	銀耳枸杞湯 白木耳、枸杞		5.5	2.3	1.5			2	690
4/12 五	糙米飯	芋頭燒肉 肉片、芋頭	燒	螞蟥上樹 冬粉、絞肉、高麗菜	炒	有機蔬菜	紫菜金菇湯 紫菜、金針菇、薑絲	產履豆奶	5.2	2	1.8			2.5	676
4/15 一	白米飯	糖醋雞丁 雞丁、鳳梨、青椒、白芝麻	炒	家常豆腐 豆腐、紅蘿蔔、筍、青蔥	炒	產銷履歷蔬菜	青木瓜湯 青木瓜、枸杞、大骨		5.4	2	1.3			2.5	677
4/16 二	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁、大白菜、豆腐	燒	芹炒甜條 甜不辣條、芹菜、紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	薑絲海芽湯 海芽、大骨	水果	5.5	2.2	1.2	1		2.5	757
4/17 三	蔬食日	油飯 糯米、絞肉、香菇、紅蔥頭	煮	海帶油豆腐 油豆腐、海帶	燒	產銷履歷蔬菜	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔、貢丸	優酪乳	5.2	2.3	1.3		1	2.5	786
4/18 四	蕎麥飯	洋蔥燒肉 肉片、洋蔥、高麗菜	燒	金菇絲瓜 金針菇、絲瓜、枸杞	燒	有機蔬菜	地瓜芋圓 地瓜、芋頭圓		5.5	2.1	1.5			2.5	697
4/19 五	糙米飯	醬燒大排 豬大排	炸	彩蔬炒蛋 洗選蛋、彩椒、小黃瓜	炒	有機蔬菜	洋蔥玉米湯 玉米、洋蔥		5.3	2	1.6			2.5	678
4/22 一	白米飯	三杯肉片 肉片、洋蔥、小黃瓜、紅蘿蔔	燒	開陽扁蒲 扁蒲、蝦皮、紅蘿蔔	燒	產銷履歷蔬菜	青菜豆腐湯 豆腐、青菜、大骨		5.2	2.2	1.6			2.5	686
4/23 二	糙米飯	海結燒肉 肉丁、海帶結	燒	宮保茄子 茄子、絞肉、青蔥	炒	有機蔬菜	田園鮮蔬湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳、洋蔥	水果	5.5	2.2	1.2	1		2.5	757
4/24 三	蔬食日	義大利麵 麵、絞肉、洋蔥、三色丁	炒	麥克雞塊 麥克雞塊*2	炸	產銷履歷蔬菜	南瓜濃湯 南瓜、洋蔥	鮮奶	5.2	2.3	1.3		1	2.5	786
4/25 四	小米飯	雞肉親子丼 雞丁、芹、洋蔥、洗選蛋	燒	玉米四色 玉米粒、三色丁、刈薯	炒	有機蔬菜	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓、二砂		5.5	2.1	1.5			2.5	697
4/26 五	糙米飯	鹹酥什錦 魚丁、地瓜	炸	肉末蒸冬瓜 冬瓜、絞肉、薑絲	蒸	有機蔬菜	蔬菜味噌湯 高麗菜、洋蔥、紅蘿蔔、味噌		5.3	2	1.6			2.5	678
4/29 一	白米飯	醬爆肉絲 肉絲、豆干、蒜苗、洋蔥	燒	菇菇蒸蛋 洗選蛋、菇	蒸	產銷履歷蔬菜	白菜三絲湯 大白菜、紅蘿蔔、木耳、肉羹		5.2	2.3	1.2			2.5	684
4/30 二	糙米飯	香酥魷魚排 魷魚排	炸	拌炒海帶絲 海帶絲、豆芽、紅蘿蔔	炒	有機蔬菜	洋芋山藥湯 馬鈴薯、山藥、大骨	水果	5.3	2.2	1.2			2	700
※食材可能會有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用															
※魚類食材請細嚼慢嚥，注意是否有魚刺															
本廠一律使用國產(台灣)豬肉品															

※食材可能有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用

※魚類食材請細嚼慢嚥，注意是否有魚刺

本廠一律使用國產(台灣)豬肉品

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐秘書

午餐秘書 張雅萍

主任

總務處主任 陳清池

校長

溪海國小校長 林文勝