

三民國小.東門國小.東園國小 學校午餐

110 年 4 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜類	油脂類	水果類	乳品類	熱量
4/1	四	糙米飯	砂鍋魚丁 魚丁 凍豆腐 大白菜 木耳 青蔥	鮮炒白花 白花菜 胡蘿蔔 生香菇	應青	番茄玉米蛋花湯 番茄 玉米粒 洗選蛋		3.5	1.9	1.6	2.3			531
4/6	二	糙米飯	冬瓜燒肉 肉角 冬瓜	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	應青	味噌豆腐湯1 盒裝豆腐 洋蔥 柴魚片		3.2	2.1	1.6	2.5			534
4/7	三	麥片飯	紅燒油豆腐1 小四角油腐 鮑菇頭 三色丁	蔬菜咖哩 馬鈴薯 南瓜 青花菜 洋蔥	應青	★黑豆紫米湯 黑豆 紫米		3.7	1.3	1	2.5			494
4/8	四	糙米飯	京醬豬柳 豬柳 洋蔥 豆干片 青蔥	鮮瓜肉絲 鮮瓜 肉絲 木耳	應青	麻油凍腐湯 凍豆腐 高麗菜 老薑		3.2	2.3	1.9	2.5			557
4/9	五	紅麵線	麵線糊 魚羹 大白菜 肉絲 生香菇 胡蘿蔔	香酥雞排 可炸雞排 *1	應青	豆沙包 豆沙包 *1		2.8	2	0.8	2.3			470
4/12	一	芝麻飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	田園蔬菜 馬鈴薯 玉米粒 胡蘿蔔 青花菜	應青	紫菜蛋花湯 紫菜 洗選蛋	東園牛奶	3.8	2	1.1	2.2		1	693
4/13	二	糙米飯	親子丼 帶骨雞胸丁 骨腿丁 洗選蛋 洋蔥	銀芽油片 綠豆芽 油片絲 木耳 韭菜	應青	羅宋湯 大白菜 番茄 馬鈴薯 玉米粒 洋蔥	東門牛奶	3.3	1.9	1.6	2.4		1	672
4/14	三	★黑豆飯	紅娘炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 青蔥	鐵板油腐 小三角油腐 洋蔥 豆芽菜	應青	綠豆薏仁湯 綠豆 薏仁	三民牛奶	4.2	1.8	1.3	2.8		1	738
4/15	四	糙米飯	回鍋肉片1 肉片 豆干片 高麗菜	彩繪鮮瓜 鮮瓜 胡蘿蔔 玉米截 肉片	應青	番茄豆腐湯 番茄 盒裝豆腐		3.4	2.2	1.7	2.6			563
4/16	五	白油麵	台式炒麵1 油片絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳	★醬燒小翅腿 小翅腿 *2	應青	玉米蘿蔔湯 玉米粒 白蘿蔔 胡蘿蔔		3	2.3	1.3	2.9			546
4/19	一	芝麻飯	打拋豬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 九層塔	古早味香筍 脆筍片 小車輪 木耳 馬鈴薯	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽		3.4	1.8	1.5	2.5			523
4/20	二	糙米飯	咖哩燒豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	蠔油雙結 海帶結 百頁結 白蘿蔔	應青	蔬菜味噌湯 高麗菜 金針菇 柴魚片		3.6	2.1	1.4	2.3			548
4/21	三	紫米飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	高麗豆包 高麗菜 豆包絲 胡蘿蔔	應青	★地瓜QQ湯1 地瓜 QQ 鳳梨		3.8	1.2	1.5	2.8	0.1		532
4/22	四	糙米飯	三杯雞丁 帶骨雞胸丁 骨腿丁 1/4豆干丁 洋蔥 九層塔	白菜滷 大白菜 木耳 角螺 胡蘿蔔	應青	玉米濃湯 玉米粒 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥		3.5	2.1	1.5	2.6			557
4/23	五	五穀飯	高麗菜燴飯 肉片 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔 油片絲 木耳	香炸魚片 魚片 *1	應青	肉骨茶 白蘿蔔 排骨丁 肉骨茶包		3.2	2.1	1.3	3			549
4/26	一	芝麻飯	洋芋燒雞 帶骨雞胸丁 骨腿丁 馬鈴薯 青蔥	螞蟥上樹 冬粉 絞肉 高麗菜 木耳 胡蘿蔔	應青	鮮瓜大骨湯 鮮瓜 大骨	東園牛奶	4.2	1.6	1.3	2.4		1	705
4/27	二	糙米飯	★黑豆燉肉 肉角 白蘿蔔 黑豆	玉米三色 玉米粒 馬鈴薯 小黃瓜 三色丁	應青	大滷湯 大白菜 洗選蛋 木耳 胡蘿蔔	東門牛奶	3.8	1.7	1.4	2.2		1	678
4/28	三	南瓜飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	照燒海根 海帶根 油片絲 胡蘿蔔	應青	紅豆西米露 西谷米 紅豆	三民牛奶	4.1	1.2	1.3	2.8		1	686
4/29	四	糙米飯	蒙古肉片 肉片 豆芽菜 洋蔥 青蔥	★鳳梨木耳 鳳梨 木耳 薑絲	應青	關東煮湯1 白蘿蔔 小紅莓 火鍋條 柴魚片		3.4	2	1.4	2.2	0.4		582
4/30	五	白油麵	古早味肉燥麵 絞肉 洋蔥 碎干丁 生香菇 紅蔥頭末 青蔥	滷蛋 滷蛋 *1	應青	鮮菇蔬菜湯1 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 金針菇 柴魚片		3	2	1.5	2.3			501
★新菜色														
※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材														
應青:空心菜.青花菜.白花菜.豆芽菜.萵苣.大白菜.小白菜.蚵白菜.大A菜.小A菜.高麗菜.冬瓜.大黃瓜.小黃瓜.油菜.青木瓜.白蘿蔔.胡瓜.四季豆.芥藍菜														

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好