

111 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	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	五	白油麵	炸醬麵1 絞肉 碎干丁 三色丁 洋蔥 黑豆	關東煮2 白蘿蔔 玉米截 小魚丸 黑輪條 柴魚片	應青	酸辣湯 板豆腐 木耳絲 洗選蛋 胡蘿蔔			3	1.7	1.23	2.3			472
4/6	三	小米飯	西班牙炒蛋 洗選蛋 馬鈴薯 番茄 洋蔥 青蔥	醬燒黑干 九切大黑干 南瓜 青花菜 木耳	應青	紅豆薏仁湯 紅豆 薏仁	東園水果		4.5	1.7	1	2.8	1		654
4/7	四	糙米飯	南洋咖哩豬 肉角 南瓜 馬鈴薯 洋蔥 椰漿粉	高麗肉片 高麗菜 木耳 胡蘿蔔 肉片	有機應青	鮮菇雞湯 骨髓丁 白蘿蔔 生香菇	東門水果		3.6	1.6	1.6	2.7	1		594
4/8	五	五穀飯	健康養生粥 小豆干丁 生香菇 高麗菜 胡蘿蔔 青蔥	香滷豬排 帶骨豬排 *1	應青	銀絲卷 銀絲卷 *1	三民水果		3	2.1	1	2.5	1		565
4/11	一	芝麻飯	鐵板豬柳 豬柳 綠豆芽 胡蘿蔔	★綠油百頁結 百頁結 白蘿蔔 木耳 青蔥	有機應青	味噌油腐湯2 小四角油腐 洋蔥 柴魚片 味噌		東園牛奶	3.2	2.25	1.6	2.5		1	695
4/12	二	糙米飯	黑豆燉肉 肉角 白蘿蔔 黑豆	白菜滷4 大白菜 木耳 小車輪 胡蘿蔔	應青	鮮瓜魚丸湯 鮮瓜 小魚丸	三民水果	東門牛奶	3.2	1.8	1.8	2.4	1	1	722
4/13	三	紫米飯	家常豆腐 盒裝豆腐 鮑菇頭 三色丁	洋蔥紅仁炒蛋 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥	應青	地瓜甜湯 地瓜 地瓜圓 紅糖	東園水果	三民牛奶	4	1.9	1.1	2.7	1	1	782
4/14	四	糙米飯	洋芋燒雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 馬鈴薯 青蔥	★銀芽黑輪 綠豆芽 黑輪條 木耳 胡蘿蔔	應青	日式海芽湯 乾海帶芽 黃豆芽 柴魚片	東門水果		3.6	2.2	1.4	2.6	1		629
4/15	五	白油麵	義大利肉醬 絞肉 碎干丁 番茄 洋蔥 三色丁 馬鈴薯	麥克雞塊 麥克雞塊 *2	應青	★馬鈴薯滾湯 馬鈴薯 胡蘿蔔 洗選蛋 洋蔥 青花菜			3.2	2	1	3			534
4/18	一	芝麻飯	蒙古肉片 肉片 綠豆芽 洋蔥 青蔥	高麗凍豆腐 凍豆腐 鮑菇頭 高麗菜 胡蘿蔔	有機應青	番茄蛋花湯2 番茄 洗選蛋 乾木耳絲			3.2	2.3	1.6	2.4			545
4/19	二	糙米飯	三杯雞 帶骨雞胸丁 骨髓丁 米血丁 洋蔥 九層塔	★紹子豆腐 盒裝豆腐 木耳 胡蘿蔔 絞肉	應青	白玉排骨湯 白蘿蔔 排骨丁	三民水果		3.2	2.5	1.2	2.7	1		623
4/20	三	麥片飯	★蒜蓉大油腐 大四角油腐 *1 蒜蓉	咖哩麵腸 麵腸 南瓜 馬鈴薯 洋蔥	應青	★冬瓜珍珠 黑粉圓 冬瓜磚	東園水果		4.1	2	0.7	2.5	1		627
4/21	四	糙米飯	瓜仔肉燥 絞肉 碎干丁 碎瓜仔 生香菇	鮮瓜什錦2 鮮瓜 小魚丸 胡蘿蔔 玉米截	應青	紫菜豆腐湯 紫菜 盒裝豆腐	東門水果		3.3	2.1	1.4	2.4	1		592
4/22	五	烏龍麵	日式烏龍麵2 肉絲 黑輪條 洋蔥 青花菜 胡蘿蔔 柴魚片	海芽蒸蛋 洗選蛋 乾海芽 青蔥	應青	★味噌洋蔥雞湯 雞腿丁 洋蔥 柴魚片 味噌			3.2	1.5	1.3	2.9			500
4/25	一	芝麻飯	黑干燒肉 肉角 九切大黑干 白蘿蔔	海帶三絲 海帶絲 白干絲 胡蘿蔔	有機應青	高麗菜蛋花湯1 高麗菜 洗選蛋		東園牛奶	3.3	2	1.3	2.2		1	663
4/26	二	糙米飯	鹽水雞2 帶骨雞胸丁 骨髓丁 小黃瓜 高麗菜	★四寶干丁1 小豆干丁 三色丁 黑豆	應青	魚羹湯 白蘿蔔 胡蘿蔔 魚羹	三民水果	東門牛奶	3.6	2.2	1.3	2.4	1	1	768
4/27	三	南瓜飯	番茄炒蛋 洗選蛋 番茄 青蔥	鮮炒雙花1 花椰菜 青花菜 生香菇 油片絲	應青	綠豆小米湯 綠豆 小米 麥片	東園水果	三民牛奶	3.9	1.2	1.4	2.8	1	1	734
4/28	四	糙米飯	壽喜燒1 肉片 洗選蛋 胡蘿蔔 洋蔥 柴魚片	高麗什錦 高麗菜 麵筋泡 胡蘿蔔 木耳	應青	鮮瓜雞湯 鮮瓜 骨髓丁	東門水果		3.2	1.7	1.8	2.4	1		565
4/29	五	粗米粉	米粉湯 肉絲 高麗菜 胡蘿蔔 木耳 油片絲	香炸魚片 魚片 *1	應青	黑糖捲 黑糖捲 *1			2.8	2.3	0.9	3.1			531

★新菜色 ※ 本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材

藝慶企業有限公司 營養師 陳雅好

※ 本菜單部分菜色含有甲殼類、花生、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用，請參照菜色明細

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