

人數:2938

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類	總熱量
		主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果或飲品	份	份	份	份	份	份	
4/6	四	燕麥飯	香菇悶雞# 骨腿丁,帶骨雞胸丁,小四角豆腐,香菇,蒜仁	雙色咖哩 南瓜,馬鈴薯,胡蘿蔔,洋葱,咖哩粉	活力時蔬	鮮蔬冬粉湯 高麗菜,乾木耳,冬粉,肉絲		3.9	1.9	1.0		2.5		553
4/7	五	特餐	火腿蛋炒飯 雞蛋,肉絲,火腿丁,洋葱,三色丁,玉米粒	滷豬排 帶骨豬排	元氣食蔬	酸辣湯 豆腐,番茄,胡蘿蔔,乾木耳,青蔥,烏醋		3.2	2.1	1.1		2.5		527
4/10	一	小米飯	海根燒肉 肉角,海帶根,胡蘿蔔,洋葱,小四角豆腐	魚羹燴瓠瓜 瓠瓜,魚羹條,乾木耳,三色丁	可口時蔬	雙蘿鮮湯 白蘿蔔,胡蘿蔔,柴魚片	鮮奶	3.1	2.0	1.7		2.5	1	614
4/11	二	糙米飯	打拋豬 胡蘿蔔,絞肉,番茄,碎乾丁,洋葱,義大利香料	甜條炒甘藍 甜條,高麗菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜養生湯 冬瓜,枸杞,當歸片,角螺	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		576
4/12	三	五穀飯	番茄豆腐燴蛋# 洗選蛋,番茄,豆腐	香滷豆干 四分干,鮑菇頭,白蘿蔔	應時青菜	三寶甜湯 綠豆,粉圓,紅豆,二砂		4.0	2.0	1.1		2.8		583
4/13	四	燕麥飯	咖哩肉片 肉片,洋葱,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	凍腐燒冬瓜 冬瓜,凍豆腐,乾木耳,魚羹條	活力時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,枸杞,當歸,油片絲		3.7	2.0	1.3		2.5		551
4/14	五	特餐	白醬義大利麵 玉米粒,綠花椰,培根,洋葱,螺旋麵,絞肉,奶粉	香酥拼盤 馬鈴薯,黑輪,百頁豆腐	元氣食蔬	白菜鮮菇湯 結球白菜,金針菇,柴魚片		3.5	2.0	1.1		3.0		556
4/17	一	小米飯	紅燒肉 肉角,洋葱,白蘿蔔,胡蘿蔔	清蒸南瓜 南瓜,白芝麻,薑絲	可口時蔬	鮮蔬魚羹湯 大白菜,魚羹條		3.9	2.0	1.1		2.5		559
4/18	二	糙米飯	三杯魚丁 魚丁,小四角豆腐,老薑,九層塔,鮑菇頭,馬鈴薯	蒜香雙花 青花菜,白花菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	玉米大骨湯 玉米條,胡蘿蔔,大骨		3.4	2.0	1.3		3.0		554
4/19	三	五穀飯	三色炒蛋 雞蛋,香菇,豆薯,玉米粒,青蔥	沙茶干片 豆干片,胡蘿蔔,海帶根,芹菜,沙茶醬	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂	豆漿	3.9	2.0	0.8		2.8	1	664
4/20	四	燕麥飯	醬炒肉絲 肉絲,洋葱,紅蘿蔔,青椒	金苣白菜羹 大白菜,胡蘿蔔,金針菇,乾木耳,魚羹	風味時蔬	豆腐魚干湯 豆腐,小魚乾,海帶芽,青蔥		3.0	1.9	1.7		2.5		509
4/21	五	特餐	古早味鮮芋粥# 絞肉,胡蘿蔔,鮑菇頭,木耳絲,載切芋頭丁,紅蔥頭,碎乾丁	炸雞排 無骨雞排	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		4.0	2.3	1.0		3.0		610
4/24	一	小米飯	肉骨茶燉肉 肉角,凍豆腐,紅蘿蔔,白蘿蔔,蒜頭,肉骨茶包	三鮮燴黃瓜 魚丸,大黃瓜,乾木耳,油片絲,紅蘿蔔	可口時蔬	柴魚鮮蔬湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔,柴魚片	鮮奶	3.0	2.0	1.6		2.5	1	610
4/25	二	糙米飯	義式燒雞 骨腿丁,馬鈴薯,番茄,洋葱,馬鈴薯,羅勒香料	肉絲炒青花 肉絲,青花菜,胡蘿蔔,乾木耳	風味時蔬	海芽豆腐湯 海帶芽,豆腐,柴魚片	水果	3.2	1.9	1.3	1	2.5		575
4/26	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋,洋葱	紅燒豆腐 豆腐,青蔥,乾木耳,素火腿,鮑菇頭	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	1.8	1.0		2.8		558
4/27	四	燕麥飯	椒鹽魚片 鮮魚片	鮮蔬咖哩# 絞肉,洋芋,百頁豆腐,胡蘿蔔,小黃瓜	可口時蔬	白玉豆腐湯 小四角豆腐,白蘿蔔,香菜		3.3	2.3	1.1		3.0		564
4/28	五	特餐	日式炒麵 油麵,肉片,香菇,高麗菜,洋葱,胡蘿蔔,海苔	關東煮 白蘿蔔,黑輪,小四角豆腐,玉米條,柴魚片	風味時蔬	南瓜濃湯 南瓜,洋芋,三色丁,麵粉		2.9	1.9	1.2		2.5		490
備註	1.營養成份計算為平均值，熱量及營養素會隨攝取量多寡而有差異。													
	2.營養午餐建議孩童總熱量：650~750大卡。													
	3.副菜三的時蔬：大多為小白菜、大白菜、空心菜、油菜、高麗菜、青江菜等等。每周一為有機蔬菜，有其他情況午餐中心可則自行調整。													
	4.菜單內詳細食材內容及烹調方法於檔案後方分頁裡。													
	5.每月菜單經由午餐會議決議定案，如遇天災等不可抗拒之因素需做調整則由午餐祕書裁定做更動。													
	6.所有產品皆有「產品責任5000萬保險」，您可安心食用。													
	7.本菜單使用之豬肉、牛肉皆為國產在地食材。													
本月用餐天數17日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														