

人數:85

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		
4/6	四	燕麥飯	香菇燜素雞 素雞,甜椒,香菇	雙色咖哩 南瓜,馬鈴薯,胡蘿蔔,毛豆	活力時蔬	鮮蔬冬粉湯 高麗菜,乾木耳,冬粉		4.2	2.1	1.1		2.5		592
4/7	五	特餐	夏威夷炒飯 碎乾丁,素火腿,三色丁,玉米粒,鳳梨罐	香滷油腐 手工大四角油腐*1	元氣食蔬	味噌鮮菇湯 金針菇,白蘿蔔,味噌		3.3	2.1	0.9		3.0		545
4/10	一	小米飯	海根滷素肚 素肚,海帶結,胡蘿蔔	素羹燴瓠瓜 瓠瓜,素羹,乾木耳,胡蘿蔔	可口時蔬	蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米條,香菜	鮮奶	3.2	2.0	1.5		2.5	1	619
4/11	二	糙米飯	素打拋豬 鮑菇頭,番茄,碎乾丁,羅勒香料	海味三絲 海帶絲,白干絲,芹菜,胡蘿蔔	風味時蔬	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,角螺	水果	3.0	2.2	1.7	1	3.0		614
4/12	三	五穀飯	番茄炒蛋 洗選蛋,番茄	香炒豆干 豆干片,鮑菇頭,白蘿蔔	應時青菜	三寶甜湯 綠豆,粉圓,紅豆,二砂		3.8	2.0	1.1		2.2		546
4/13	四	燕麥飯	咖哩豆腸 豆腸,馬鈴薯,胡蘿蔔,咖哩粉	凍腐燒冬瓜 冬瓜,凍豆腐,香菇,素羹	活力時蔬	當歸麵線湯 紅麵線,高麗菜,枸杞,當歸		3.0	2.1	1.2		2.5		512
4/14	五	特餐	白醬義大利麵 玉米粒,綠花椰,素火腿,螺旋麵,素肉粒,三色丁,鮑菇頭	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		3.2	2.1	1.2		2.5		524
4/17	一	小米飯	紅燒豆腸 豆包,甜椒,生木耳	清蒸南瓜 南瓜,白芝麻,薑絲	可口時蔬	鮮蔬素羹湯 大白菜,素羹,薑絲		3.0	2.0	1.1		2.2		488
4/18	二	糙米飯	三杯麵腸 雞腿,老薑,九層塔,鮑菇頭,馬鈴薯	素香雙花 青花菜,白花菜,乾木耳,胡蘿蔔	風味時蔬	玉米海結湯 玉米條,海帶結,薑絲		3.5	2.1	1.3		2.5		553
4/19	三	五穀飯	木須炒蛋 洗選蛋,胡蘿蔔,木耳,毛豆	沙茶干片 豆干片,素火腿,胡蘿蔔,芹菜,素沙茶醬	應時青菜	紅豆紫米湯 紅豆,紫米,二砂	豆漿	3.9	2.1	1.8		2.8	1	696
4/20	四	燕麥飯	醬炒干絲 黃干絲,乾木耳,小黃瓜,彩椒	金茸白菜羹 大白菜,金針菇,乾木耳,素羹	風味時蔬	黃芽鮮蔬湯 角螺黃豆芽,胡蘿蔔		3.0	2.1	1.8		2.5		522
4/21	五	特餐	古早味鮮芋粥# 角螺,胡蘿蔔,香菇,蒜切芋頭塊,乾木耳,芹菜	糖醋豆包 豆包,番茄醬	風味時蔬	白饅頭 白饅頭		3.0	2.0	1.0		3.0		523
4/24	一	小米飯	肉骨茶燉素雞 素雞,紅蘿蔔,白蘿蔔,肉骨茶包	三鮮燴黃瓜 紅魷菇,大黃瓜,乾木耳,鮑菇頭	可口時蔬	鮮蔬白菜湯 香菇,大白菜,胡蘿蔔	鮮奶	3.1	2.0	1.6		2.5	1	614
4/25	二	糙米飯	彩椒炒豆包 豆包,甜椒,青椒	鮮菇炒青花 秀珍菇,胡蘿蔔,青花菜,乾木耳	風味時蔬	海芽金菇湯 海帶芽,金針菇	水果	3.0	2.0	1.7	1	2.5		575
4/26	三	五穀飯	紅娘炒蛋 胡蘿蔔,洗選蛋	紅燒豆腐 豆腐,甜椒,乾木耳,芹菜	應時青菜	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.9	1.9	0.9		2.8		566
4/27	四	燕麥飯	椒鹽油腐 手工大四角油腐	茄子咖哩 洋芋,百頁豆腐,胡蘿蔔,茄子,咖哩粉	可口時蔬	油片冬瓜湯 油片絲,冬瓜,薑絲		3.0	2.0	1.2		2.5		500
4/28	五	特餐	日式炒麵 白油麵,素火腿,素肚,高麗菜,香菇	關東煮 白蘿蔔,素羹,小三角油豆腐,玉米條	風味時蔬	南瓜濃湯 南瓜,洋芋,素火腿,麵粉		2.9	2.0	1.1		2.5		494
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.副菜二的時蔬：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：藝慶企業有限公司														