

人數:11

日期	星期							主食類	蛋豆魚肉類	蔬菜類	水果類	油脂類	奶類/豆腐	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		
4/1	二	麥片飯	香菇素肉燥 素肉粒,香菇,碎干丁	三鮮燒黃瓜 大黃瓜,甜椒,生木耳,鮑菇頭	應時青 菜	冬瓜枸杞湯 冬瓜,枸杞,薑絲		3.1	2.0	2.0		2.5		528
4/2	三	糙米飯	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		3.7	2.0	1.2		2.8		565
4/7	一	薏仁飯	海結燒干丁 海帶結,胡蘿蔔,四分干	竹筍三絲 素火腿,竹筍,乾木耳	可口時 蔬	蘿蔔素九湯 白蘿蔔,素丸,芹菜		3.0	2.3	1.7		2.5		537
4/8	二	麥片飯	塔香油腐 小三角油腐,九層塔,馬鈴薯	素炒冬粉 素火腿,乾木耳,高麗菜,冬粉	風味時 蔬	黃瓜鮮菇湯 大黃瓜,金針菇	水果	3.9	1.7	1.4		3.0		572
4/9	三	糙米飯	玉米炒蛋 雞蛋,玉米粒	沙茶干片 豆干片,高麗菜,芹菜,素沙茶醬	應時青 菜	綠豆湯 綠豆,二砂	履歷豆漿	4.2	2.7	0.9		2.8		640
4/10	四	燕麥飯	香菇燒素雞 素雞,香菇,白蘿蔔	雙色咖哩 南瓜,馬鈴薯,胡蘿蔔,素火腿,咖哩粉	活力時 蔬	鮮蔬金菇湯 結球白菜,金針菇,芹菜		3.6	2.0	1.4	1	2.5		611
4/11	五	特餐	素打拋豬飯 杏鮑菇,素肉粒,碎乾丁,馬鈴薯,檸檬汁,蘿勒	香滷油腐 手工大四方油腐*1	元氣食 蔬	大滷湯 豆腐,結球白菜,胡蘿蔔,乾木耳,烏醋		3.3	2.1	1.2		2.5		525
4/14	一	薏仁飯	京醬干絲 黃干絲,甜椒,青椒	金耳白菜羹 大白菜,金針菇,乾木耳,素羊肉	風味時 蔬	海芽豆腐湯 豆腐,海帶芽	鮮奶(4-6)	3.0	2.1	1.7		2.5		523
4/15	二	麥片飯	肉骨茶燉素雞 素雞,白蘿蔔,肉骨茶包	三色干絲 白干絲,甜椒,綠豆芽,乾木耳	應時青 菜	冬瓜海根湯 冬瓜,海帶根,薑絲		3.0	2.1	1.9		2.5	1	619
4/16	三	糙米飯	義式鮮菇炒蛋 雞蛋,鮑菇頭,胡蘿蔔,青椒,蘿勒,香料	紅燒油腐 小三角油腐,薑片,胡蘿蔔	元氣食 蔬	紅豆紫米湯 紅豆,紫米		3.8	1.9	1.0		2.8		562
4/17	四	燕麥飯	沙茶燒凍腐 凍豆腐,胡蘿蔔,木耳,素沙茶醬	角螺炒高麗 角螺,香菇,高麗菜	可口時 蔬	味噌什錦湯 白蘿蔔,油片絲,味噌	鮮奶(1-3)	3.0	2.0	1.6		2.5		514
4/18	五	特餐	古早味金瓜粥# 菜脯,香菇,南瓜,碎乾丁,茶豆	滷豆包 豆包*1	元氣食 蔬	奶皇包 奶皇包*1		4.3	2.0	0.8		2.3		570
4/21	一	薏仁飯	玉米干丁 豆乾丁,玉米粒,甜椒,芹菜	瓠瓜燒凍腐 瓠瓜,凍豆腐,乾木耳,素羊肉	活力時 蔬	番茄蔬菜湯 結球白菜,番茄	鮮奶(4-6)	3.4	2.1	1.6		2.5		548
4/22	二	麥片飯	糖醋烤麩 烤麩,番茄,青椒	關東煮 玉米條,白蘿蔔,小三角油腐	應時青 菜	鮮菇豆薯湯 豆薯,秀珍菇,芹菜	水果	3.6	2.1	1.3		3.0		578
4/23	三	糙米飯	海芽蒸蛋 洗選蛋,海帶芽	韓式泡菜炒干片 豆干片,韓式泡菜,高麗菜,胡蘿蔔	元氣食 蔬	綠豆薏仁湯 綠豆,薏仁		3.8	2.0	0.9		2.2		542
4/24	四	燕麥飯	紅燒豆腸 豆腸,甜椒,豆薯	百果燴黃瓜 大黃瓜,鮑菇頭,乾木耳,百果	可口時 蔬	當歸麵線湯 角螺,紅麵線,高麗菜,當歸,枸杞	鮮奶(1-3)	3.7	2.1	1.7	1	2.5		634
4/25	五	特餐	鮮蔬咖哩飯# 素火腿,茶豆,胡蘿蔔,馬鈴薯,青花菜,咖哩粉	炸素排 全素排*1	元氣食蔬	味噌豆腐湯 豆腐,味噌,乾海帶芽		3.3	2.2	1.0		3.0		561
4/28	一	薏仁飯	宮保雙味 雞腿,生香菇,油花生,小黃瓜	三杯時菇 四分干,杏鮑菇,甜椒,馬鈴薯,九層塔	風味時 蔬	黃瓜養身湯 大黃瓜,枸杞,紅棗,當歸,角螺		3.2	2.0	1.8		2.5		535
4/29	二	麥片飯	蘑菇燒素肚 素肚,甜椒,豆薯,蘑菇罐	塔香紫茄 茄子,九層塔	可口時 蔬	肉骨茶什錦湯 皮酥,肉骨茶湯,白蘿蔔,秀珍菇		3.0	2.0	1.9		2.5	1	616
4/30	三	糙米飯	菜脯蛋 洗選蛋,去水菜脯,胡蘿蔔,鮑菇頭	五香黑干1 大黑干,紅蘿蔔,白蘿蔔,白芝麻	應時青 菜	綜合甜湯 紅豆,綠豆,花豆,熟花生		3.6	2.0	1.2		2.8		560
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.本月菜單過敏原資訊(請參閱菜單內容):◎堅果、*水產品及魚漿製品、若有過敏請斟酌食用。													
	5.每月菜單經由午餐會議議定案，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20日 菜單提供：蔓慶企業有限公司														