

# 東興國小4月菜單

潔達有限公司提供

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五(蔬食日)
4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
小米飯 <b>三杯雞</b> 香蔥炒蛋 焗汁什錦 鵝白菜 薑絲海芽湯	肉鬆炒飯 <b>蜜汁烤雞翅</b> *麥克雞塊 香烤洋芋 有機小松菜 冬瓜粉圓 新鮮水果	白飯 <b>蒜泥白肉</b> 台式部隊鍋 玉米炒肉末 有機油江菜 羅宋湯	 兒童節快樂 CHILDREN'S DAY	清明 TCMH SLEEPING DAY 
糖類 90.25g 脂肪 22.50g 蛋白質 28.65g 熱量 678.10大卡	糖類 93.25g 脂肪 23.50g 蛋白質 29.65g 熱量 703.10大卡	糖類 91.95g 脂肪 21.00g 蛋白質 26.79g 熱量 663.96大卡		
4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
麥片飯 <b>味噌肉片</b> 豆腐燴鮮菇 田園地瓜 青江菜 香菇筍片湯	燕麥飯 <b>白醬燉雞</b> 鮮蔬魷魚捲 芋香白菜 大陸A菜 玉米蛋花湯 新鮮水果	白飯 <b>糖醋魚丁</b> 大滷桶 繽紛花椰 空心菜 金菇三絲湯	薏仁飯 <b>*府城豆乳雞</b> 海芽炒蛋 肉燥高麗 有機荷葉白菜 神州味噌湯	中華炒麵 <b>阿嬤滷蛋</b> 紅燒百頁 芋香饅頭 油菜 山藥湯
糖類 95.45g 脂肪 21.00g 蛋白質 28.59g 熱量 685.16大卡	糖類 90.15g 脂肪 21.50g 蛋白質 27.23g 熱量 663.02大卡	糖類 95.05g 脂肪 22.00g 蛋白質 30.21g 熱量 699.04大卡	糖類 90.40g 脂肪 24.00g 蛋白質 28.68g 熱量 692.32大卡	糖類 89.45g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.39g 熱量 643.36大卡
4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
小米飯 <b>香菇燉雞</b> 護眼起司蛋 海苔洋芋 油菜 味噌鮮蔬湯	薏仁飯 <b>京醬肉絲</b> 炭香翅小腿 海帶三絲 大陸A菜 玉米濃湯 新鮮水果+履歷豆漿	白飯 <b>番茄燒雞</b> 壽喜小火鍋 鴛鴦粉絲 空心菜 蘿蔔排骨湯	糙米飯 <b>馬鈴薯肉片</b> 照燒魷魚丸 甜煮嫩芽菜 有機黑葉白菜 筍絲肉絲湯	海苔炒飯 <b>清蒸嫩腐</b> 招牌蒸蛋 北港菜羹 青江菜 芋頭西米露
糖類 91.95g 脂肪 23.50g 蛋白質 30.29g 熱量 700.46大卡	糖類 94.10g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.52g 熱量 700.98大卡	糖類 92.75g 脂肪 23.00g 蛋白質 29.75g 熱量 697.00大卡	糖類 94.50g 脂肪 21.00g 蛋白質 27.10g 熱量 675.40大卡	糖類 94.90g 脂肪 20.50g 蛋白質 27.88g 熱量 675.62大卡
4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
麥片飯 <b>薑汁燒肉</b> 蜜汁印干 鐵板豆芽 大陸A菜 青菜豆腐湯	糙米飯 <b>*香酥魚</b> 麻婆豆腐 什錦寬粉 青江菜 海芽蛋花湯 新鮮水果	白飯 <b>馬鈴薯燒肉</b> 關東煮 彩繪花菜 空心菜 筍香肉絲湯	燕麥飯 <b>宮保雞丁</b> 白菜獅子頭 大瓜什錦 有機小松菜 港式酸辣湯	飄香炒麵 <b>海苔虎皮蛋</b> 香滷油腐 薑絲海根 鵝白菜 茶壺湯
糖類 90.40g 脂肪 22.00g 蛋白質 29.38g 熱量 677.12大卡	糖類 90.70g 脂肪 25.00g 蛋白質 30.04g 熱量 707.96大卡	糖類 91.60g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.92g 熱量 654.08大卡	糖類 91.45g 脂肪 24.00g 蛋白質 30.99g 熱量 705.76大卡	糖類 91.45g 脂肪 20.50g 蛋白質 26.79g 熱量 657.46大卡
4月29日	4月30日	 富含 <b>維生素B群</b> 可維持皮膚和肌肉健康、增強免疫和神經系統 全穀雜糧		使用 <b>台灣豬肉</b> 
紫米飯 <b>左宗崇雞</b> 蔬菜炒蛋 絲瓜麵線 青江菜 清甜山藥湯	白醬義大利麵 <b>BBQ烤雞排</b> 蒜蓉海雲吞 白菜滷 有機味美菜 味噌海芽湯 新鮮水果+保久乳		◎表使用花生製品 每周有機蔬菜 *油炸烹調 使用非基改製品 國產驗證豆漿 每月擇日提供1次	
糖類 90.95g 脂肪 21.05g 蛋白質 26.85g 熱量 660.65大卡	糖類 91.85g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.77g 熱量 654.48大卡			