



111年4月份菜單 德和.中華.中山群組 國小

地址：台北市南港路三段80巷32號2樓

HACCP第102號優良廠商 99年度通過台北市盒餐工廠評鑑

服務電話：(02)2785-2196

傳真電話：(02)2785-4259

營養師：楊麗雅(營養字第003970號)

日	星期	主食	主菜	副 菜1	副 菜2	副菜	湯 品	附品	全 穀 類	豆 魚 肉	油 脂 類	糖 類	其 他	熱 量
4/1	五	白米飯 白米(蒸)	義式燉雞 義大利香料, 雞肉(燒)	螞蟻上樹 冬粉, 絞肉(炒)	※魚板鮮瓜 鮮瓜, 魚板(煮)	有機 蔬菜(炒)	※番茄蛋花湯 番茄, 雞蛋(煮)		4.7	2.6	2.0	2.7	0	686
4/4	一	兒童、清明連續假期												
4/5	二	兒童、清明連續假期												
特餐日	4/6	DIY白飯 白米(蒸)	蜂蜜豬柳 蜂蜜醬, 豬肉(燴)	玉米總匯 玉米, 絞肉, 胡蘿蔔(炒)	芝麻花椰 花椰, 白芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	肉骨茶湯 肉骨茶, 龍骨(煮)		4.8	2.7	2.0	3.0	0	724
4/7	四	白米飯 白米(蒸)	※塔香魚球 九層塔, 魚肉(燒)	木耳炒蛋 木耳, 蛋(炒)	香滷海帶 海帶(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	枸杞雞湯 枸杞, 雞肉(煮)	水果	4.7	2.9	2.0	2.6	1	744
4/8	五	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	泡菜雞丁 泡菜(不辣), 雞肉(燒)	※和風油腐 油豆腐(燒)	彩椒豆芽 彩椒, 豆芽(煮)	有機 蔬菜(炒)	榨菜排骨湯 榨菜, 排骨(煮)		4.8	2.8	2.0	2.6	0	713
4/11	一	胚芽飯 胚芽, 白米(蒸)	沙茶燒肉 豬肉(燒)	瓜仔肉 絞肉, 花瓜(燴)	※木耳鮮瓜 木耳, 鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	紅豆麥片湯 紅豆, 麥片(煮)	牛奶	4.7	2.7	2.0	2.9	0	832
4/12	二	白米飯 白米(蒸)	鹽水雞 雞肉, 蔬菜, (川)	※番茄滑蛋 雞蛋, 番茄(炒)	※油酥高麗 高麗菜, 油酥(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※味噌湯 豆腐(煮)	水果	4.5	2.7	2.0	3.0	1	763
特餐日	4/13	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	★※黃金魚丁 魚肉(炸)	咖哩肉醬 咖哩, 洋蔥, 絞肉(煮)	紅燒海根 海帶(燒)	時蔬 蔬菜(炒)	竹筍肉絲湯 竹筍, 肉絲(煮)		4.7	3.0	2.0	2.8	0	730
4/14	四	小米飯 小米, 白米(炒)	壽喜素肉 素肉(燒)	※花生麵筋 花生, 麵筋(煮)	芝麻長豆 敏豆, 芝麻(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	蘿蔔湯 蘿蔔(煮)	水果	4.7	3.0	2.0	2.7	1	786
4/15	五	白米飯 白米(蒸)	照燒雞丁 雞肉(燒)	沙嗲洋芋 馬鈴薯(燒)	蛋酥白菜 雞蛋, 胡蘿蔔, 白菜(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮瓜排骨湯 排骨, 鮮瓜(煮)		4.5	2.8	2.0	2.5	0	688
4/18	一	糙米飯 糙米, 白米(蒸)	南乳醬豚肉 南乳醬, 豬肉(燒)	※小魚干片 小魚干, 豆干(炒)	雙色花椰 花椰(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	※海芽蛋花湯 海芽, 雞蛋(煮)	牛奶	5.0	2.8	2.0	2.7	0	852
4/19	二	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	宮保雞丁 雞肉(炒)	泰式打拋肉 番茄, 豬肉, 九層塔(煮)	麵筋鮮瓜 麵筋, 鮮瓜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	玉米濃湯 玉米, 胡蘿蔔, 洋芋(煮)	水果	4.7	3.0	2.0	3.0	1	799
特餐日	4/20	DIY白飯 白米(蒸)	★※豆酥魚球 魚肉, 豆酥(炸)	懷舊肉燥醬 洋蔥, 絞肉, (煮)	蒜香高麗 高麗, 胡蘿蔔(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	薑汁地瓜湯 地瓜(煮)		4.9	2.7	2.0	3.0	0	731
4/21	四	白米飯 白米(蒸)	紅燒小豬 豬肉(燒)	鮮蔬炒蛋 鮮蔬, 蛋(炒)	枸杞津白 枸杞, 大白菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	香菇雞湯 香菇, 雞肉(煮)	水果	4.7	2.8	2.0	2.7	1	771
4/22	五	白米飯 白米(蒸)	※親子丼 雞肉, 蛋(煮)	※肉燥腐皮 豆皮, 絞肉(炒)	※芹炒豆芽 芹菜, 豆芽(炒)	有機 蔬菜(炒)	鮮蔬排骨湯 蔬菜, 排骨(煮)		4.7	3.0	2.0	3.0	0	739
4/23	一	白米飯 白米(蒸)	茄汁燉肉 番茄, 豬肉(煮)	咖哩粉絲 咖哩, 冬粉, 絞肉(炒)	木耳長豆 木耳, 敏豆(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	鳳梨雞湯 鳳梨醬, 雞肉(煮)	牛奶	5.1	2.8	2.0	2.8	0	863
4/26	二	小米飯 白米, 小米(蒸)	紅燒鮮魚 魚肉(燴)	※南瓜炒蛋 南瓜, 蛋(炒)	鮮菇高麗 乾香菇絲, 高麗(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	綠豆薏仁湯 綠豆, 薏仁(煮)	水果	4.6	2.8	2.0	2.7	1	764
特餐日	4/27	DIY烏龍麵 烏龍麵(煮)	蠔油雞丁 雞肉(燒)	沙茶拌麵醬 絞肉, 胡蘿蔔, 洋蔥(煮)	※柴魚津白 柴魚, 大白菜(煮)	時蔬 蔬菜(炒)	榨菜排骨湯 榨菜, 排骨		4.8	3.0	2.0	2.7	0	733
4/28	四	胚芽飯 胚芽米, 白米(蒸)	青醬燒洋芋 洋芋, 青醬(蒸)	※家常豆腐 豆腐(燒)	香滷海根 白芝麻, 海帶根(炒)	時蔬 蔬菜(炒)	冬菜清湯 冬菜(煮)	水果	4.5	2.9	2.0	2.7	1	764
4/29	五	白米飯 白米(蒸)	★香炸雞塊 雞塊(炸)	玉米肉茸 玉米粒, 絞肉(燒)	紅絲花椰 胡蘿蔔, 花椰(炒)	有機 蔬菜(炒)	蘿蔔排骨湯 蘿蔔, 排骨		4.7	2.9	2.0	3.0	0	732
									4.7	2.9	2.0	3.0		732

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用！

本公司全面使用國產食材 豬肉原產地：台灣

★為油炸品 本公司未使用輻射污染食品