

## 樟山國民小學 104 年 4 月 午餐食譜

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他	熱量
1 (三)	香菇油飯	滷蛋	地瓜葉		關東煮湯	時令水果	635
2 (四)	糙米飯	三杯雞	醋溜豆腐	薑絲油菜	紫菜蛋花湯		367
7 (二)	紫米飯	鳳梨豆醬蒸魚	茼蒿肉絲	蒜香大陸妹	枸杞冬瓜湯	低脂鮮奶(200)	528
8 (三)	什錦炒麵	糖醋排骨	炒花椰菜		鴨肉酸菜湯	時令水果	539
9 (四)	糙米飯	芝麻蜜汁雞	三色毛豆	炒菠菜	筍片湯		380
10 (五)	芝麻飯	日式蒸蛋	菜豆炒豆乾	薑絲A菜	紅豆湯圓	時令水果	567
13 (一)	地瓜飯	咖哩豬肉丁	四季豆炒肉絲	蒜味龍鬚菜	味噌蘿蔔湯	時令水果	476
14 (二)	紫米飯	紅燒旗魚丁	柴魚豆芽菜	蠔油芥藍	香菇玉米湯	豆漿(200cc)	531
15 (三)	火腿蛋炒飯	滷肉片	蒜香綠花椰		養生菇湯	時令水果	259
16 (四)	糙米飯	梅子雞丁	鮭魚沙拉	炒大黃瓜	紫菜豆腐湯		412
17 (五)	芝麻飯	八寶素肉燥	菜脯炒蛋	枸杞青江菜	綠豆地瓜湯	時令水果	570
20 (一)	地瓜飯	紅燒獅子頭	蠔油雞丁凍豆腐	蒜香四季豆	海結湯	時令水果	584
21 (二)	紫米飯	香酥柳葉魚	沙茶玉米雞丁	薑炒青泉菜	三菇湯	AB優酪乳(200cc)	549
22 (三)	麵疙瘩	玉兔包(30g)	香滷杏鮑菇			時令水果	512
23 (四)	糙米飯	蔥薑鹹水雞	番茄炒蛋	炒小白菜	味噌湯		362
24 (五)	芝麻飯	紅燒麵筋	青椒炒豆乾	沙茶油菜	薏仁湯	時令水果	590
27 (一)	地瓜飯	泰式打拋豬	鳳梨木耳炒香腸	蒜香高麗菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	578
28 (二)	紫米飯	腐乳排骨酥	腐皮高麗	薑絲菠菜	青菜豆腐湯	低脂鮮奶(200)	551
29 (三)	什錦海鮮湯飯	綜合滷味	蒜香空心菜			時令水果	343
30 (四)	糙米飯	沙茶雞柳	玉米炒蛋	炒海帶根	冬瓜文蛤湯		379