

宏遠食品4月菜單



土城國小

營養師 陳玫靜
服務專線 (02)2290-0027
(02)2290-0028
新北市五股區五權路54號

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜 | | 湯 | 備註 | 營養 | | | | | |
|------------------------|----|----------------|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------|------------------------------|---------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| | | | | 熱能 (千卡) | 蛋白質 (g) | | | 脂肪 (g) | 纖維 (g) | 鈣 (mg) | 鐵 (mg) | 磷 (mg) | 鈉 (mg) |
| 1 | 一 | 白飯 | 菲力嫩汁豬扒 豬肉-滷 | 奶香玉蜀黍 玉米,時蔬-炒 | 木須菜煲 木耳,時蔬-煮 | 蔬菜 海帶湯 海帶,時蔬 | | # | # | # | # | # | # |
| 2 | 二 | 海苔香鬆飯 | 港式叉燒 豬肉-烤 | 腊味蘿蔔糕 蘿蔔糕-蒸 | 咖哩井 洋芋,時蔬,咖哩-煮 | 蔬菜 青菜豆腐湯 時蔬,豆腐 | 水果 | # | # | # | # | # | # |
| 3 | 三 | 五穀飯 | 果醋蜂蜜烤雞腿 雞肉-烤 | 紅心地瓜薯條 地瓜條-炸 | 蒜蓉高麗 高麗,時蔬-炒 | 蔬菜 菜頭魚丸湯 蘿蔔,魚丸 | | # | # | # | # | # | # |
| 兒童節 & 清明節放假 | | | | | | | | | | | | | |
| 8 | 一 | 白飯 | 鳳梨糖醋雞 雞肉,鳳梨,時蔬-煮 | 蝦仁海鮮捲 海鮮捲-煮 | 碧綠鮮蔬 時蔬,木耳-炒 | 蔬菜 枕瓜湯 時蔬,薑 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 9 | 二 | 小麥飯 | 野菜揚天婦羅 (香菇+地瓜+洋蔥圈) 香菇,地瓜,洋蔥圈-炸 | 炒蛋 雞蛋,時蔬-炒 | 韭香豆芽 豆芽,韭菜,時蔬-炒 | 蔬菜 芹珠蘿蔔湯 芹菜,蘿蔔 | 統一布丁+水果 | # | # | # | # | # | # |
| 10 | 三 | 蕃茄肉醬通心粉 | 黑胡椒焗雞排 雞肉-煮 | Hot dog熱狗 熱狗-煮 | 香頌玉米粒 玉米,青豆,時蔬-炒 | 蔬菜 海鮮巧達濃湯 海鮮,時蔬,雞蛋 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 11 | 四 | 香Q白飯 | 滑蛋親子丼 雞蛋,雞肉,時蔬-煮 | 日式炸蝦佐番茄醬 蝦子-炸 | 和風佃煮 蘿蔔,油豆腐-煮 | 蔬菜 卡菲香蕉牛奶歐蕾 香蕉,奶粉,西谷米 | 水果 | 5 | # | # | # | # | # |
| 12 | 五 | 白飯 | BBQ美式豬肋排 豬肉-烤 | 蔥爆香干肉絲 豬肉,豆乾,蔥-炒 | 蘑菇花椰 蘑菇,花椰-炒 | 蔬菜 什錦蔬菜湯 時蔬 | | # | # | # | # | # | # |
| 15 | 一 | 肉鬆蓋飯 (附肉鬆盒) | 鹽焗石板烤肉 豬肉-烤 | 港式燒賣雙拼 (翡翠+蟹黃口味) 燒賣-蒸 | 歐姆蛋 時蔬,蛋-煮 | 蔬菜 鯉魚豆醬湯 時蔬,味噌,柴魚 | | # | # | # | # | # | # |
| 16 | 二 | 薏仁飯 | 三杯米糕雞 九層塔,雞肉,米血-煮 | 抹茶吐司麻糬燒 抹茶,麻糬燒-炸 | 麩皮甘藍 甘藍,麩皮,時蔬-炒 | 蔬菜 大滷湯 筍,木耳,豆腐 | 水果 | 5 | # | # | # | # | # |
| 17 | 三 | 什錦野菇拌麵 | 紫蘇梅子燒肉 豬肉,紫蘇梅-煮 | 脆皮椒鹽花枝丸 花枝丸-煮 | 蒜香奶油蔬菜 時蔬,奶油-煮 | 蔬菜 冬瓜茶蜜磚粉條 粉條,綠豆 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 18 | 四 | 白飯 | 卡啦雞腿排 雞肉-炸 | 佛蒙特咖哩 時蔬,洋芋,咖哩-煮 | 烤香腸 香腸-烤 | 蔬菜 蛋花湯 時蔬,雞蛋 | 水果 | # | # | # | # | # | # |
| 19 | 五 | 胚芽飯 | 蒲燒鯛魚腹 鯛魚-蒸 | 茄紅豆腐 豆腐,蕃茄-煮 | 青蔬炒黑輪 時蔬,黑輪-炒 | 蔬菜 玉米濃湯 玉米,時蔬,雞蛋 | | # | # | # | # | # | # |
| 22 | 一 | 白飯 | 包心雞腿肉捲 雞肉捲-烤 | 起司魚包蛋 時蔬,魚包蛋,咖哩-煮 | 翡翠三絲 時蔬-炒 | 蔬菜 香菇蔬菜湯 時蔬,香菇 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 23 | 二 | 日式燒肉炒麵 | 壽喜燒豚肉 豬肉,洋蔥-煮 | 柴魚海苔章魚燒 章魚燒-烤 | 蕃茄炒蛋 蕃茄,雞蛋-炒 | 有機蔬菜 蜜芋圓地瓜仙草凍 芋圓,地瓜,仙草 | 水果 | # | # | # | # | # | # |
| 24 | 三 | 白飯 | 轟炸雞腿 雞肉-炸 | 焗烤芝心蝦仁總匯 蝦仁,時蔬,起司-烤 | 培根高麗 培根,高麗-炒 | 蔬菜 椰香南瓜濃湯 南瓜,椰奶 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 25 | 四 | 高鈣芝麻飯 | 香蒜醬爆沙魚球 時蔬,魚肉-煮 | 玉米火腿 玉米,火腿-炒 | 鐵板金針菇 時蔬,金針菇-炒 | 蔬菜 丸子湯 時蔬,丸子 | 水果 | # | # | # | # | # | # |
| 26 | 五 | 紫米飯 | 菲力雞排 雞肉-煮 | 地瓜QQ煎餅 地瓜餅-炸 | 醬爆豆乾 豆干,時蔬-炒 | 蔬菜 韓式黃豆芽湯 黃豆芽,時蔬 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 29 | 一 | 白飯 | 香蔥蔭豉雞 蔭豉,雞肉-煮 | 碳烤椒鹽胡椒餅 胡椒餅-烤 | 鮮蔬什錦 時蔬-炒 | 蔬菜 昆布海芽湯 海芽,雞蛋 | | 5 | # | # | # | # | # |
| 30 | 二 | 白飯 | 花枝排 花枝排-炸 | 魚香豆腐 豆腐,豬肉-煮 | 蔬菜粉絲煲 時蔬,粉絲-煮 | 蔬菜 筍子湯 筍子 | 水果 | # | # | # | # | # | # |

| 年級 | 102年4月份各年級供餐日期 | 餐數 | 費用 |
|-------|--|----|-----|
| 一、二年級 | 2.3.9.10.16.17.23.24.30 | 9 | 405 |
| 三、四年級 | 1.2.3.8.9.10.11.15.16.17.18.22.23.24.25.29.30 | 17 | 765 |
| 五、六年級 | 1.2.3.8.9.10.11.12.15.16.17.18.19.22.23.24.25.26.29.30 | 20 | 900 |