


仙吉.瓦礫國小108年4月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal
4月1日	一	白飯	什錦炒飯	蒸鍋貼*2	季節時蔬	金針菇龍骨湯		5.2	1.6	1.1		2.5		624.0
4月2日	二	地瓜飯	川耳子雞	沙茶魷魚羹	季節時蔬	綠豆湯		5.6	1.5	2.0		2.5		667.0
4月3日	三	麵	什錦炒麵	蟹黃燒賣*1		玉米濃湯	優質水果	5.0	1.4	1.1		2.5	0.5	625.0
4月4日	四	~ 清明節 連假 ~												0.0
4月5日	五													0.0
4月8日	一	白飯	三杯杏鮑菇	洋蔥炒蛋	季節時蔬	冬瓜湯		4.5	2.1	2.0		2.5		635.0
4月9日	二	地瓜飯	宮保雞丁	白菜滷	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯		5.1	1.5	1.7		2.5		624.5
4月10日	三	米飯	赤肉羹飯	奶香玉米酥*1			優質水果	5.5	1.2	1.7		2.5	0.5	660.0
4月11日	四	白飯	五香肉燥	玉米炒三丁	季節時蔬	海芽蛋花湯		5.3	2.3	1.1		2.5		683.5
4月12日	五	五穀飯	泰式檸檬雞	麻婆豆腐	有機蔬菜	四神湯	優質水果	4.9	2.1	1.1		2.5	0.5	670.5
4月15日	一	麵	麵線羹	茶葉蛋*1	季節時蔬		保久乳	3.0	2.0	1.4	0.8	2.5		603.5
4月16日	二	地瓜飯	新疆大盤雞	海帶三絲	季節時蔬	冬瓜西米露		5.1	2.0	1.2		2.5		649.5
4月17日	三	白飯	皮蛋瘦肉粥	蒸銀絲卷*1			優質水果	5.6	1.7	1.2		2.5	0.5	692.0
4月18日	四	白飯	黑胡椒豬柳	芹香黑輪片	季節時蔬	玉米龍骨湯		5.1	1.4	1.8		2.5		619.5
4月19日	五	紫米飯	沙茶雞丁	高麗菜炒培根	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯	優質水果	4.5	1.6	2.4		2.5	0.5	637.5
4月22日	一	白飯	田園滷味	香蔥炒蛋	季節時蔬	和風味噌湯		4.5	2.0	1.6		2.5		617.5
4月23日	二	五穀飯	味噌蔥燒排骨	雞絲拉皮	季節時蔬	地瓜麥仁湯		5.3	1.8	1.6		2.5		658.5
4月24日	三	白飯	招牌飯湯	蒸水餃*3			優質水果	4.7	1.8	1.1		2.5	0.5	634.0
4月25日	四	白飯	三杯雞	炒三鮮	季節時蔬	肉骨茶湯		4.8	1.6	1.6		2.5		608.5
4月26日	五	小米飯	玉米蒸肉	螞蟻上樹	有機蔬菜	酸辣湯	優質水果	5.8	2.0	1.5		2.5	0.5	736.0
4月29日	一	白飯	咖哩炒飯	日式蒸蛋	季節時蔬	紫菜蛋花湯		4.8	2.2	1.0		2.5		638.5
4月30日	二	地瓜飯	糖醋干烹雞	什錦火鍋菜	季節時蔬	芋香西米露		5.0	1.8	1.7		2.5		640.0

◎菜單中『』記號為本月新菜色

◎有底色的日期為無肉日

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：