

115年04月份茄苳、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆魚(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(kcal)
4/1 三	特餐	古早味炒米粉 米粉,蝦米,香菇,肉絲	炒 紅燒肉 肉丁,四分乾	燉 青菜Q	銀蘿排骨湯 白蘿蔔,排骨,芹菜	乳品/東安	4.2	2	1.5	2.5		1	698
4/2 四	糙米飯 東安用餐	蔥燒魚丁 魚丁,大白菜,洋蔥	燒 螞蟻上樹 冬粉,豆芽菜,絞肉	炒 有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 冬瓜,肉絲,薑絲	水果	4	2	1.5	2.5	1		644
4/3 五	兒童節、清明連假												
4/6 一	兒童節、清明連假												
4/7 二	糙米飯	黃豆滷豬腳 豬腳丁,肉丁,黃豆	滷 麻醬豆腐 油豆腐,青椒,甜椒,黑芝麻醬	煮 有機蔬菜	海芽蛋花湯 海芽,雞蛋,大骨	乳品/茄苳	4	2	1.5	2.5		1	684
4/8 三	特餐	沙茶肉絲麵疙瘩 麵疙瘩,豆芽菜,肉絲,沙茶醬	炒 醬燒大排 醬燒大排*1	炸 青菜Q	涼薯玉米湯 刈薯,玉米段,大骨	乳品/東安	4.2	2.5	1	3		1	747
4/9 四	糙米飯	鹽水雞 雞丁,骨腿丁,青花菜	煮 起司玉米炒蛋 洗選蛋,玉米粒,起司	炒 有機蔬菜	味噌小魚湯 味噌,豆腐,小魚乾	水果	4.2	2	2.2	2.8	1		689
4/10 五	蕎麥飯	咖哩雞 雞丁,洋芋,紅蘿蔔	煮 鮮瓜什錦 大黃瓜,金針菇,紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	鳳梨山粉圓甜湯 鮮鳳梨,山粉圓		4.6	2	2.5	2.6			656
4/13 一	芝麻飯	蠔油鮮菇雞 雞丁,蠔油,紅蘿蔔,菇	炒 菇菇燒冬瓜 冬瓜,金針菇,肉絲	燒 產履青菜	蕃茄蔬菜湯 大蕃茄,時蔬,雞骨		4.5	2.2	2.5	3			682
4/14 二	糙米飯	蘑菇肉柳 肉柳,洋蔥,豆干片	炒 吻仔魚蒸蛋 洗選蛋,吻仔魚	蒸 有機蔬菜	黃豆芽海帶湯 黃豆芽,海帶絲,大骨	乳品/茄苳	4.5	2.3	1.5	2		1	720
4/15 三	特餐	肉燥花瓣麵 花瓣麵,絞肉,豆干丁	拌 五香烤雞翅 雞翅	烤 青菜Q	香菇雞湯 冬瓜,雞丁,香菇	乳品/東安	4.5	2.2	1.5	3		1	757
4/16 四	糙米飯	三杯魷魚 魷魚,高麗菜,米血糕	炒 家常豆腐 豆腐,毛豆,絞肉	炒 有機蔬菜	銀蘿海結湯 白蘿蔔,海帶結,芹菜	水果	4.5	2	1.5	2.5	1		679
4/17 五	紅藜小米飯	糖醋排骨 肉丁,軟排丁,紅蘿蔔	煮 日式關東煮 白蘿蔔,玉米段,油豆腐丁	煮 有機蔬菜	綠豆麥片湯 綠豆,麥片		4.5	2.6	2.3	2.6			705
4/20 一	芝麻飯	栗子燒肉 肉丁,馬鈴薯,栗子	燒 黃瓜燴菇 黃瓜,魚丸,金針菇	煮 產履青菜	冬瓜蛤蜊湯 冬瓜,蛤蜊,薑絲		4.8	2	2.3	2.7			681
4/21 二	糙米飯	腰果雞丁 雞丁,高麗菜,腰果	燒 芹香海絲 芹,海帶絲,白干絲,肉絲	炒 有機蔬菜	酸辣湯 豆腐,木耳,筍絲,蛋	乳品/茄苳	5.2	2.2	1.8	2.5		1	704
4/22 三	特餐	蕃茄肉醬義大利麵 螺旋麵,絞肉,番茄	煮 香酥海鮮排 海鮮排	炸 青菜Q	玉米濃湯 玉米粒,馬鈴薯,蛋	乳品/東安	5.3	2.2	1.5	3		1	726
4/23 四	糙米飯	腐乳雞 雞丁,骨腿丁,青花菜,豆腐乳	燒 飄香滷味 大溪豆乾,烏蛋,米血丁	滷 有機蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯 苦瓜,鳳梨,小魚乾,雞丁	水果	4.3	2.3	2	2.2	1		701
4/24 五	紫米飯	砂鍋魚 水鯊丁,洋蔥,大白菜	炸 番茄炒蛋 大蕃茄,洗選蛋	炒 有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜,芋圓,QQ結		5	2.2	1.5	3			705
4/27 一	芝麻飯	椰香南瓜燒肉 肉丁,南瓜,椰漿	燒 佛跳牆 大白菜,芋頭,軟排丁	煮 產履青菜	人蔘雞湯 冬瓜,雞丁,人蔘		4.5	2.3	2	2.5			668
4/28 二	糙米飯	奶香雞丁 雞丁,洋芋,紅蘿蔔	煮 什錦玉米雞粒 玉米,雞肉,豆乾丁,毛豆	炒 有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜,雞蛋	乳品/茄苳	4.6	2.6	2	2.5		1	700
4/29 三	特餐	什錦海鮮炒飯 魷魚圓,蝦仁,毛豆仁	炒 蜜汁翅小腿 翅小腿*2	燒 青菜Q	蘿蔔大骨湯 白蘿蔔,紅蘿蔔,大骨	乳品/東安	4.6	2.3	2	2.5		1	675
4/30 四	茄苳用餐 糙米飯	芝麻雞丁 雞丁,四分乾,黑芝麻	煮 小魚乾炒高麗 高麗菜,小魚乾,紅蘿蔔	炒 有機蔬菜	海菜豆腐湯 豆腐,海芽,薑絲		4.3	2.5	2	2.5			671
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)		油脂類(份)		油類與堅果種子類(份)		
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0-1	0-1						2
國小4-6年級		770	5	2	2	0-1	0-1						2.5
國中		860	5.5	2.5	2	0-1	0-1						2.5

*本校豬肉一律使用國產肉品。
菜單審核小組 午餐秘書

表單設計:軒泰食品有限公司

營養師 莊千慧

總務主任

校長

茄苳國民小學 劉寶富
代理校長