

115年4月 安佃國小暨土城國小午餐食譜
(含學東國小、南興國小、青草國小、鎮海國小)

主編：蔡孜怡 校長
營養師：廖欣瑩
出版日期：中華民國115年03月09日

NO	日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	乳品(份)	熱量(大卡)
1	4月1日	三	雞肉絲飯	雞肉絲飯料	可愛造型包	白菜滷	黃瓜排骨湯	兒童節點心/乳品	5.0	2.0	1.0	2.0	0.0	1.0	735.0
2	4月2日	四	糙米飯	梅汁排骨	🐟蒲瓜蝦仁	有機蔬菜	玉米雞湯	水果	4.0	2.8	1.1	2.0	1.0	0.0	667.5
3	4月7日	二	南瓜飯	香酥雞	德腸白花菜	有機蔬菜	海芽味噌湯	水果	4.0	2.9	1.1	2.2	1.0	0.0	684.0
4	4月8日	三	紅燒豬肉麵	紅燒豬肉湯料	鍋貼*2	沙茶油菜	紅燒豬肉湯	乳品	4.2	2.4	1.0	2.0	0.0	1.0	709.0
5	4月9日	四	紫米飯	🐟地瓜雞丁	🐟鮭魚聰明蛋	有機蔬菜	麻油菇菇湯	水果	4.0	2.3	1.0	2.0	1.0	0.0	627.5
6	4月10日	五	糙米飯	🐟泡菜海鮮豆腐	🐟小魚乾青花菜	櫛瓜炒菇	紫菜蛋花湯	乳品	4.8	2.0	1.1	2.0	0.0	1.0	723.5
7	4月13日	一	🐟海苔香鬆飯	鹹菜炒肉片	🐟關東煮	有機蔬菜	香甜雞湯	乳品	4.0	2.1	1.2	2.0	0.0	1.0	677.5
8	4月14日	二	胚芽米飯	滑蛋茄汁雞丁	玉米肉末	椒鹽時蔬	地瓜圓甜湯	水果	4.0	1.9	0.9	2.0	1.0	0.0	595.0
9	4月15日	三	皮蛋瘦肉粥	三杯油腐杏鮑菇	芝麻包	蒜香菜豆	皮蛋瘦肉粥湯料	豆漿	4.0	3.0	1.1	2.0	0.0	0.0	622.5
10	4月16日	四	五穀飯	咖哩豬肉	蜜汁豆干	有機蔬菜	白菜胡椒雞湯	水果	4.0	3.0	1.0	2.2	1.0	0.0	689.0
11	4月17日	五	糙米飯	🐟香酥魚柳	🐟小瓜魚丸	韭香豆芽菜	🐟冬瓜蛤蜊湯	乳品	4.0	1.9	1.0	2.0	0.0	1.0	657.5
13	4月20日	一	地瓜飯	腰果雞丁	韓式年糕	有機蔬菜	鴨肉粉絲湯	乳品	4.0	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	680.0
14	4月21日	二	糙米飯	打拋豬肉	玉米炒蛋	肉燥大陸妹	蘿蔔排骨湯	水果	4.0	2.3	1.3	2.0	1.0	0.0	635.0
15	4月22日	三	奶油白醬義大利麵	檸檬翅小腿	奶油白醬義大利麵醬料	薑香高麗菜	南瓜濃湯	乳品	4.2	2.9	1.1	2.0	0.0	1.0	749.0
16	4月23日	四	小米飯	海苔燒肉片	日式和風蒸蛋	有機蔬菜	玉米蔬菜湯	水果	4.0	2.1	0.8	2.0	1.0	0.0	607.5
17	4月24日	五	胚芽米飯	🐟破布子蒸魚	🐟明雞副炒豆巴	🐟莧菜叻仔魚	🐟薑絲魚皮湯	乳品	4.0	2.9	0.9	2.0	0.0	1.0	730.0
18	4月27日	一	🐟芝麻飯	紅燒排骨	鴿蛋燴黃瓜	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	4.0	2.5	1.0	2.0	0.0	1.0	702.5
19	4月28日	二	黑米飯	玉米滑雞	竹筍炒肉絲	薑絲絲瓜	豆薯蛋花湯	水果	4.0	2.2	1.1	2.0	1.0	0.0	622.5
20	4月29日	三	泡菜起司炒飯	泡菜起司炒飯料	滷蛋	肉燥空心菜	海帶排骨湯	乳品	4.0	3.0	1.0	2.0	0.0	1.0	740.0
21	4月30日	四	糙米飯	鐵板豬柳	豆腐粉絲煲	有機蔬菜	珍珠奶茶	水果	4.2	1.9	1.0	2.0	1.0	0.0	611.5

備註：1. 午餐食材一律使用國產豬肉、牛肉
2. 遇特殊狀況(如颱風、物價上揚)會變動食譜
3. 本月週五為環保蔬食日
🐟：含有魚類、海鮮類等過敏原
🥜：含有花生、堅果類等過敏原