

112 年 4 月 份 午 餐 食 譜 (葷)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全 穀 根 莖 類	豆 及 肉 蛋 類	蔬 菜 類	油 脂 類	水 果 類	乳 品 類	熱 量
4/6	四	地瓜飯[88]	味噌肉片炒彩椒[88]	炸醬炒五丁[88]	有機蔬菜	酸辣湯[88]	水果:香蕉	4.5	2.8	1.9	0	1	0	625
		地瓜、白米	甜椒(紅皮)、豬大里肌、味噌	香菇、豆干、花椰菜、蘆竹筍、胡蘿蔔		木耳、蘆竹筍、胡蘿蔔、豌豆苗、雞骨								
4/7	五	白飯[88]	高昇排骨[88]	什錦蛋羹[88]	有機蔬菜	味噌豆腐湯[88]	點心:銀絲卷	4.7	3.7	1.6	0.1	0	0	721
		白米	蘆竹筍、豬軟骨、胡蘿蔔	雞蛋、魚松、乾香菇、冷凍青豆仁		豆腐、裙帶菜、味噌								
4/10	一	紫米飯[88]	金沙豆腐[88]	芋香三丁	時令蔬菜	冬瓜蛤蜊湯[88]	飲品:優酪乳	4.8	1	1.3	0.2	0	0	472
		黑黏糯米、白米	鴨生鹹蛋、小三角油豆腐	胡蘿蔔、馬鈴薯、芋頭、冷凍毛豆仁		冬瓜、文蛤								
4/11	二	香菇栗子炊飯[88]	滷雞腿[88]	塔香杏鮑菇[88]	時令蔬菜	肉羹湯[88]	飲品:柳橙汁	6.7	2.4	2.6	0.2	0	0	696
		乾香菇、白米、豬大里肌、栗子(生)	骨髓	杏鮑菇、九層塔		木耳、肉羹、蝦仁肉羹、乾香菇、雞骨、胡蘿蔔								
4/12	三	油飯[88]	蒜香魚片[88]	水蜜瓜、大蒜	時令蔬菜	芋圓湯[88]	水果:芭樂	5.5	2.2	0.4	0	1	0	580
		糯米、醬油、紅蔥頭、豬絞肉	水蜜瓜、大蒜			芋圓、番薯圓、二砂糖								
4/13	四	白飯[88]	蘋果咖哩豬肉[88]	什錦蔬菜[88]	有機蔬菜	臺式玉米濃湯[88]	水果:香蕉	5.1	1.1	1.9	0.2	1	0	595
		白米	蘋果、馬鈴薯、中萵苣、肉類(雞腿肉)、洋葱	鳳梨、木耳、毛豆仁、甜椒		洋葱、胡蘿蔔、馬鈴薯、冷凍五片肉								
4/14	五	海苔香鬆飯[88]	糖醋雞丁[88]	沙茶炒滷味[88]	有機蔬菜	枸杞雞湯[88]	點心:肉包	5.4	2.2	1.3	0	0	0	597
		海苔香鬆、白米	去皮清肉、甜椒(紅皮)	黑輪、豆干、豬血糕		當歸、枸杞、骨髓								
4/17	一	紫米飯[88]	茄汁豆包[88]	金瓜炒蛋[88]	時令蔬菜	養生絲瓜湯[88]	飲品:優格	5.1	2.6	1	0	0	0	560
		黑黏糯米、白米	豆包、大香茹(紅色系)	南瓜、雞蛋、冷凍三色蔬菜		枸杞、絲瓜								
4/18	二	五穀雜糧飯[88]	味噌豬肉蓋飯[88]	三杯豆腐[88]	時令蔬菜	玉米清湯[88]	飲品:葡萄汁	5.6	1.8	1	0.4	0	0	689
		五穀米	味噌、肉片(豬五花)、洋葱	九層塔、豆腐		甜玉米、白蘿蔔								
4/19	三	肉絲麵線羹[88]	檸檬雞柳條[88]	枸橼-檸檬、雞里肌肉	時令蔬菜	綠豆薏仁湯[88]	水果:香蕉	4.5	2.6	0.6	0.6	1	0	498
		黑糖、黑糖粉、黑糖、黑糖粉、黑糖、黑糖粉、黑糖、黑糖粉	枸橼-檸檬、雞里肌肉			薏仁、綠豆								
4/20	四	白飯[88]	豉汁蒸魚[88]	香菇大黃瓜[88]	有機蔬菜	肉骨茶湯[88]	水果:	4.5	2.5	2	0.6	1	0	567
		白米	台灣鯛魚片、豆豉、雞蛋豆腐	香菇、胡瓜、大豆油		肉骨茶包、豬軟骨、白蘿蔔								
4/21	五	五穀雜糧飯[88]	佛跳牆[88]	媽蛾上樹[88]	有機蔬菜	大黃瓜魚丸湯[88]	點心:雞塊	5.9	2.3	1.6	0.6	2	0	803
		五穀米	芋頭、綠豆、香菇、雞軟骨、蘆竹筍	大白菜、肉片、木耳、豆腐、芋頭、大白菜、洋葱		排骨肉、魚丸、胡瓜								
4/28	五	白飯[88]	京醬肉絲[88]	奶焗白花[88]	時令蔬菜	冬瓜檸檬[88]	點心:	5	1.8	1.3	0.7	1	0	587
		白米	肉絲、花胡瓜、青蔥、甜麵醬	大白菜、大白菜、大白菜、大白菜、大白菜、大白菜、大白菜、大白菜		檸檬、冬瓜、檸檬								

※備註：

1. 平均供應人數：80 人；平均單價/人：63 元(國小)。
2. 主要食材為主要供應材料，例如：花瓜嫩雞 主要食材為花瓜、雞肉。
3. 菜名(烹調方式)例如：烤雞腿(烤)、咖哩雞(燴)、苦瓜鹹蛋(炒)。
4. 水果/乳製品若當日有提供請打勾，並寫出種類，如：柳丁、香蕉、鮮乳、保久乳…等，並請符合教育部「校園飲品及點心販售範圍」所規定，勿提供養*多、益*多、茶飲料(梅子綠茶、檸檬紅茶、奶茶)、布丁、豆花…等。
5. 每週特餐部分，除主餐外請至少提供2菜1湯(含一蔬菜)。
6. 每週至少供應1次水果，每月至少供應2次乳品(100%乳品)。
7. 食物份量及營養成分分析請參考「衛生福利部食品藥物管理署/食品藥物消費者知識服務網」及「學校午餐食物內容及營養基準」。
8. 表格若不敷使用請自行增加

*本校使用國產豬肉

營養師/午餐執秘：

晴雨劉秘書執

單位主管：

菊春鄧務任總主

校長：

校長黃晴逸