

新園國中115年4月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀 雜糧/份	豆魚 蛋肉/份	蔬菜/份	水果/份	乳品/份	油脂與 堅果種子/份	熱量/kcal	
4月1日	三	玉米雞茸粥		CAS肉包*1		粥料	水果	5.5	2.6	2.2	1		3.0	830	
4月2日	四	小米飯	醬燒大排*1	咖哩燴三丁	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		6	2.6	1.7			3.0	793	
4月3日	五	清明連假													
4月6日	一	清明連假													
4月7日	二	白米飯	花生麵筋滷肉燥	雙絲炒蛋	有機蔬菜	味噌鮮蔬湯		6	3.5	1.5			2.5	833	
4月8日	三	紅燒豬肉湯麵		香酥雞翅*1		麵料	水果	5.5	3.2	1.4	1		2.5	833	
4月9日	四	糙米飯	馬鈴薯燉雞	雞絲白花椰	有機蔬菜	紅豆紫米湯		5.5	2.8	1.4			3.0	765	
4月10日	五	小米飯	蔥爆豬柳	黃瓜炒肉絲	季節時蔬	海芽豆腐湯	水果/豆漿	5.5	2.5	1.3	1		3.0	800	
4月13日	一	白米飯	梅干控肉	玉米炒蛋	有機蔬菜	味噌黑輪湯	鮮奶	5.5	3.6	2.1		1.0	2.5	940	
4月14日	二	糙米飯	咖哩雞	鮮蔬炒干片	季節時蔬	養生山藥湯		5.5	2.7	1.3			3.0	755	
4月15日	三	麻油菇菇飯		CAS豬肉餡餅*2		四神龍骨湯	水果	6	2.6	1.8	1		2.5	833	
4月16日	四	燕麥飯	泰式炸魚丁	彩蔬青花	有機蔬菜	紫菜金針湯		6	3.0	1.7			3.0	823	
4月17日	五	薏仁飯	白玉燉肉	絞肉冬粉	季節時蔬	鮮筍雞湯	水果	6	2.5	1.3	1		3.0	835	
4月20日	一	白米飯	香菇肉燥	鮮蔬炒寬粉	有機蔬菜	玉米濃湯	鮮奶	6.3	2.7	1.6		1.0	2.5	916	
4月21日	二	糙米飯	油蔥雞絲	番茄燴豆腐	季節時蔬	味噌蛋花湯		5.5	2.6	1.8			3.0	760	
4月22日	三	古早味炒粿條		水煮蛋*1		蔭鳳雞湯	水果	5.5	2.6	1.9	1		2.5	800	
4月23日	四	紫米飯	香酥雞腿*1	鐵板炒豆芽	有機蔬菜	八寶甜湯		5.5	4.2	1.6			3.0	875	
4月24日	五	紅藜飯	京醬肉絲	香菇蒸蛋	季節時蔬	番茄豆腐湯	水果	5.5	2.5	1.3	1		3.0	800	
4月27日	一	白米飯	BBQ肉片	豆芽炒豆包	有機蔬菜	味噌豆枝湯		5.5	2.5	1.3			3.0	740	
4月28日	二	糙米飯	CAS米血三杯雞	絲瓜炒冬粉	季節時蔬	皇帝豆龍骨湯		5.5	2.5	2.1			3.0	760	
4月29日	三	什錦飯湯		燒肉漢堡*1		飯湯料	水果	5.5	3.9	1.9	1		2.5	898	
4月30日	四	五穀飯	醬燒雞丁	奶香南瓜鮮蔬	有機蔬菜	海芽蛋花湯		5.5	2.5	1.4			3.0	743	

營養師：李偵伊

午餐秘書：

主任：

校長：

本校午餐一律供應國產豬肉食材

*本午餐含有麩質之穀物、大豆、蛋、魚類及其製品，不適合對其過敏體質者食用