

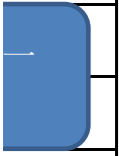
日期	星期	主食	副食一		副食二		副食三		副食四		湯品	其他	醣類 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	熱量 (Kcal)	主食類 (份)	油脂類 (份)	蔬菜類 (份)	水果 (份)
			菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數	菜名	克數										
4月1日	星期三	糙米飯	咖哩雞丁(燴)	80	蠔油肉片(炒)	70	原味蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	筍絲肉羹湯		103	34	28	794	6.5	2.5	1	
4月2日	星期四	清明/兒童節 為加強新冠肺炎防疫：本月起水果將以整顆為主(盡量不要截切以避免交叉汙染)，為維持水果種類多樣化並提升品質，每週供應天數有可能減為次，菜單如有異動將公佈在學校網站(家長專區/午餐專區/最新消息)																		
4月3日	星期五																			
4月6日	星期一	白飯	雞肉堡x1(炸)	60	鮮蔬肉片(炒)	70	紅燒豆腐(燒)	70	有機蔬菜	70	米血甜片湯		95	33	30	782	6	3	1	
4月7日	星期二	特餐	香菇肉燥飯(燒)	350	滷蛋x1	50	無骨香雞排x1(炸)	60	小白菜	70	南瓜枸杞湯	水果	113	33	30	852	6	3	1.5	1
4月8日	星期三	芝麻飯	醃醋雞丁(炒)	80	紅燒獅子頭x1(燒)	50	三色炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	筍菇木耳湯		98	33	30	792	6	3	1.5	
4月9日	星期四	風味餐	肉絲炒麵(炒)	250	泡菜甜不辣片x2(燒)	60	雞翅x1(炸)	90	青江菜	70	豆薯大骨湯	水果	113	33	30	852	6	3	1.5	1
4月10日	星期五	紫米飯	橙汁魚丁(燻)	80	車輪燒雞(燒)	80	培根大白菜(炒)	70	有機蔬菜	70	仙草甜湯		98	33	28	770	6	2.5	1.5	
4月13日	星期一	白飯	沙茶雞丁(炒)	70	京醬肉絲(炒)	70	鹹蛋豆腐(燴)	70	有機蔬菜	70	玉米紅蘿蔔湯		98	33	28	770	6	2.5	1.5	
4月14日	星期二	特餐	鮮蔬肉末糙米粥(煮)	500	夏威夷pizza(6吋x1/2)(烤)	150	小雞塊x3(炸)	60	菠菜	70	—	水果	105	29	28	782	5.5	3	1.5	1
4月15日	星期三	胚芽飯	洋芋燉肉(燉)	80	客家小炒(炒)	70	日式蒸蛋(蒸)	70	有機蔬菜	70	絲瓜粉絲湯	波蜜果菜汁x1	107	31	25	826	6.5	2	1	0.3
4月16日	星期四	風味餐	山東大滷麵(燴)	350	南瓜燻雞(燻)	80	特燒里肌x1(燒)	80	台灣萵苣	70	—	水果	120	34	33	910	6.5	3	1.5	1
4月17日	星期五	海苔飯	油腐燒雞(燒)	80	香酥花枝丸x2(炸)	40	玉米絞肉(炒)	60	有機蔬菜	70	薏仁紅豆甜湯		88	26	28	701	5.5	3	1	
4月20日	星期一	白飯	海結滷肉(滷)	80	鳳梨雞丁(燒) (九年級祈福餐)	70	茄汁麵筋(燒)	60	有機蔬菜	70	味噌豆腐湯		88	29	28	715	5.5	2.5	1	
4月21日	星期二	特餐	肉燥米粉湯(煮)	350	滷蛋x1(滷)	50	京都里肌x1(炸)	80	高麗菜	70	—	水果	98	29	28	752	5	2.5	1.5	1
4月22日	星期三	五穀飯	沙茶豬柳(炒)	70	冬瓜雞丁(燒)	80	清炒三絲(炒)(豆 薯絲、海帶絲、紅 蘿蔔絲)	60	有機蔬菜	70	玉米濃湯		98	30	28	758	6	2.5	1.5	
4月23日	星期四	風味餐	青醬雞肉燉飯(燉)	300	大亨堡x1(炸) (大熱狗、大亨堡)	200	五香里肌x1(燒)	60	魚香豆芽菜	70	蕃茄羅宋湯	水果	128	35	33	943	7	3	1.5	1
4月24日	星期五	地瓜飯	豆乳雞(拌)	70	夏威夷炒蛋(炒)	60	蟬絲豆腐煲(燒)	70	有機蔬菜	70	銀耳湯		98	27	25	721	6	2.5	1.5	
4月27日	星期一	白飯	百頁燒肉(燒)	90	三杯米血(炒)	70	起司雙色薯丁(煮)	80	有機蔬菜	70	紫菜蛋花湯		140	28	25	895	9	3	1	
4月28日	星期二	特餐	沙茶豬肉燴飯(燴)	350	黑糖小饅頭x2(蒸)	60	香酥柳葉魚x3(炸)	60	小白菜	70	白蘿蔔大骨湯	水果	140	33	30	962	8	3	1	1
4月29日	星期三	燕麥飯	味噌燒肉(燒)	80	蔥爆甜不辣(炒)	70	紅蘿蔔炒蛋(炒)	70	有機蔬菜	70	薑絲冬瓜湯		103	24	23	708	6.5	2.5	1	
4月30日	星期四	風味餐	日式蕎麥涼麵(拌)	330	黃帝豆燻雞(燻)	70	鍋貼x2(炸)	60	青江菜	70	鮮筍粗骨湯	水果	135	29	25	880	7.5	2.5	1.5	1

備註：1. 水果及有機蔬菜種類依季節性調整供應。2. 遇特殊狀況(如天災、驗收不合格、停水、停電及午供會決議)需變動食譜時，將公佈於學校網站(午餐專區)。3. 拿取主菜、水果及飲料時請照菜單上的指示拿取，如x2表示每人2塊，切勿多拿。任何用餐問題請隨時通知相關人員，謝謝！廚房辦公室：5051471、陳組長：0971025168、張簡俊杰營養師：0936197796、分機2817

肉魚豆

蛋(份)

3



3

3

3

3

3

3

2.5

3

3.5

2.5

3

3

3

3.5

2.5

2

3

2

2.5

拿。4.有