

# 雙城國小自立午餐 113 年 4 月份 菜單

午餐主廚：謝莉莉

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
4/1	一	胚芽飯	三杯雞	黃瓜鵪蛋	時令蔬菜	薑絲冬瓜湯	
4/2	二	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	羅宋湯	
4/3	三	特餐 鍋燒意麵 滷雞翅 時令蔬菜 馬拉糕					優酪乳
4/4	四	兒童清明放假一天					
4/5	五	兒童清明放假一天					
4/8	一	糙米飯	壽喜燒	塔香海茸	時令蔬菜	香菇雞湯	
4/9	二	小米飯	泰式檸檬魚丁	醬燒黑輪	有機蔬菜	海芽蛋花湯	
4/10	三	特餐 麵線羹 可樂腿排 時令蔬菜 清蒸肉圓					鮮乳
4/11	四	胚芽飯	梅子醬雞丁	什錦寬粉	時令蔬菜	番茄排骨湯	水果
4/12	五	蔬食快樂餐 青醬義大利麵 微笑薯餅*2 時令蔬菜 綠豆薏苳湯					
4/15	一	糙米飯	紅燒獅子頭	酸菜炒肉絲	時令蔬菜	山藥排骨湯	
4/16	二	胚芽飯	紅麴燒肉	玉米三色	有機蔬菜	油腐粉絲湯	
4/17	三	特餐 漢堡 香酥雞排 時令蔬菜 玉米濃湯					優酪乳
4/18	四	芝麻飯	腰果菇菇雞	培根炒高麗菜	時令蔬菜	冬瓜金菇湯	水果
4/19	五	南洋蔬食餐 糙米飯	緬甸炸蛋	打拋百頁	時令蔬菜	摩摩喳喳	
4/22	一	糙米飯	高昇排骨	花菜鮮燴	時令蔬菜	酸辣湯	
4/23	二	胚芽飯	日式燒肉	雙菇炒雙椰	有機蔬菜	文蛤雞湯	
4/24	三	特餐 肉燥烏龍麵 綜合滷味 時令蔬菜 青菜蛋花湯					豆奶
4/25	四	麥片飯	豆豉排骨	三杯杏鮑菇	時令蔬菜	四神湯	水果
4/26	五	蔬食餐 雜糧飯	番茄炒蛋	雙色花椰	時令蔬菜	脆圓甜湯	
4/29	一	補課日 紫米飯	親子豬肉燒	關東煮	時令蔬菜	鳳梨苦瓜雞湯	
4/30	二	糙米飯	安東燉雞	麻婆洋芋	時令蔬菜	什蔬蛋花湯	

1.因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容敬請見諒。

2.配合農業局補助供應有機蔬菜，部分日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。

3.每周供應一次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。

4.親愛的師長、小朋友們，若您有適合大量製備的獨家美味私房菜，歡迎提供給午餐祕書老師，謝謝！

5.學童午餐建議熱量：一～三年級670大卡，四～六年級770大卡，本菜單熱量為估計值僅供參考。午餐供應以合乎學童營養需求為原則，實際熱量因每位學童取用多寡各異。

本菜單依據教育部公佈之「學校午餐內容及營養基準」來設計

## 午餐營養素建議量

◎主食（全穀根莖類如糙米、玉米粒、地瓜等）

◎低脂乳品類

◎蛋白質（豆製品、魚、肉及蛋類）

◎蔬菜（葉菜、根莖菜類）

◎水果

◎油脂與堅果種子類

◎熱量

## 一至三年級

5份（1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>碗）

每週1份

2份

1.5份（3<sup>3</sup>/<sub>4</sub>碗）

每週2份

2份

670卡

## 四至六年級

5.5份（約1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>碗）

每週1份

2.5份

2份（1碗）

每週2份

2.5份

770卡