

# 雙城國小自立午餐 114 年 4 月份 菜單

午餐主廚：黃曉娟

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯	其他
4/1	二	胚芽飯	馬鈴薯燉肉	螞蟻上樹	時令蔬菜	羅宋湯	
4/2	三	兒童節特餐 紅燒排骨麵 炸鐵路豬排 時令蔬菜					優酪乳
4/3	四	兒童清明放假一天					
4/4	五	兒童清明放假一天					
4/7	一	糙米飯	壽喜燒	塔香海茸	時令蔬菜	香菇雞湯	
4/8	二	小米飯	豉汁蒸魚	醬燒黑輪	有機蔬菜	海芽蛋花湯	
4/9	三	特餐 泡菜炒飯 可樂腿排 時令蔬菜 玉米蛋花湯					鮮乳
4/10	四	胚芽飯	梅子醬雞丁	什錦寬粉	時令蔬菜	番茄排骨湯	水果
4/11	五	蔬食快樂餐 青醬義大利麵 微笑薯餅*2 時令蔬菜 綠豆薏苡湯					
4/14	一	糙米飯	紅燒獅子頭	酸菜炒肉絲	時令蔬菜	山藥排骨湯	
4/15	二	胚芽飯	紅麴燒肉	玉米三色	有機蔬菜	油腐粉絲湯	
4/16	三	特餐 鍋燒意麵 柳葉魚 時令蔬菜 馬拉糕					優酪乳
4/17	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
4/18	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	
4/21	一	糙米飯	高昇排骨	關東煮	時令蔬菜	酸辣湯	
4/22	二	胚芽飯	日式燒肉	雙菇炒雙椰	有機蔬菜	文蛤雞湯	
4/23	三	特餐 肉燥烏龍麵 綜合滷味 時令蔬菜 青菜蛋花湯					豆奶
4/24	四	麥片飯	豆豉排骨	馬鈴薯燉百頁	時令蔬菜	四神湯	水果
4/25	五	蔬食餐 雜糧飯	茄汁豆包	雙色花椰	時令蔬菜	脆圓甜湯	
4/28	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	
4/29	二	糙米飯	安東燉雞	麻婆洋芋	時令蔬菜	小魚乾味噌湯	
4/30	三	特餐 蒲燒鯛魚飯 香Q滷蛋 時令蔬菜 海芽蛋花湯					鮮乳

- 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 $\frac{1}{4}$ 碗）
- 每週1份
- 2份
- 1.5份（ $\frac{3}{4}$ 碗）
- 每週2份
- 2份
- 670卡

## 四至六年級

- 5.5份（約1 $\frac{1}{3}$ 碗）
- 每週1份
- 2.5份
- 2份（1碗）
- 每週2份
- 2.5份
- 770卡