

發行人:蕭淑美 校長  
 出版:高雄市旗津區中洲國民小學  
 學生午餐供應委員會

執行編輯:涂榕萱 營養師  
 本期主編:顏敏夙股長、張翊倩營養師  
 編審:吳淑敏 營養師

### 中洲國小110年4月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	
4月1日	四	白飯	香酥魚排*1 ⑧⑩	毛豆薯丁	香拌青江菜	海芽玉米湯	柑橘	787
4月6日	二	糙米飯	麵腸燒雞 ⑧	彩繪刺瓜	薑絲小白菜	白菜筍絲湯		677
4月7日	三	調飯	咖哩炒飯 ⑨	什錦滷味 ⑧⑩	針菇油菜	絲瓜米苔目湯	優酪乳 ④	826
4月8日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	薑絲海茸	蒜香大陸妹	味噌湯 ⑨	鳳梨	740
4月9日	五	麥片飯	青醬燒雞 ⑨	豆包芽菜 ⑨	菠菜/空心菜	冰仙草		719
4月10日	六	炸啦雞腿堡 + 紅絲綠椰 + 通心粉濃湯 ⑤⑦⑧					香蕉	787
4月11日	日	義大利麵 + 燒烤雞翅 + 檸檬愛玉 ⑧						766
4月12日	一	~ * 校慶補假 * ~						
4月13日	二							
4月14日	三	麵 ⑧	大滷麵 ⑤⑨		芝麻包*1 ⑦⑧	雙色花椰	鮮奶 ④	766
4月15日	四	胚芽飯	鐵路豬排*1 ⑧	針菇絲瓜	紅絲鵝白菜	茶壺湯	聖女蕃茄	775
4月16日	五	白飯	筍香雞	毛豆三色	菠菜/空心菜	冬瓜西米露		725
4月19日	一	白飯	咖哩雞	菇香瓢瓜	蒜香青江菜	海帶芽腐皮湯 ⑨	香蕉	776
4月20日	二	燕麥飯	蒜泥肉片	家常粉絲	薑絲大陸妹	豆薯蛋花湯 ⑤		702
4月21日	三	白飯	紅燒豆腐 ⑨	菜脯蛋 ⑤	芝麻A菜 ⑦	當歸麵線湯 ⑨	波蜜果汁	802
4月22日	四	芝麻飯 ⑦	三杯肉柳	甜不辣小瓜 ⑧⑩	菠菜/空心菜	油腐粉絲湯 ⑨	葡萄	741
4月23日	五	白飯	三鮮飯湯 ⑧⑩		滷蛋*1 ⑤	鹽味毛豆莢		726
4月26日	一	糙米飯	古早味肉燥 ⑨	海帶三絲	脯香油菜	玉米蘿蔔湯	芭樂	731
4月27日	二	白飯	奶香白菜雞 ④	肉醬洋芋	薑香小白菜	味噌湯 ⑨		769
4月28日	三	白飯	塔香油腐 ⑨	柴香蒸蛋 ⑤⑩	耳絲萵苣	刺瓜黑輪湯 ⑧⑩	光泉豆漿 ⑨	762
4月29日	四	薏仁飯	脆皮雞排*1 ⑧	麻油米血	薑絲炒青江	冬瓜肉羹湯 ⑧⑩	柑橘	777
4月30日	五	麵 ⑧	泰式炒麵	麥克雞塊*2 ⑧	菇香花椰	檸檬愛玉		718

備註:

1. 4月份共用餐20天
2. 每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
3. 豆漿及豆製品為非基改食品
4. 每週三為蔬食日

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類



學校午餐供應國產豬肉

承印者:文鵬有限公司  
 電話: 588-9076



立緯食品有限公司