

112年4月份佛公、中山、中洲國小、旗津國中午餐食譜

※本校午餐供應國產豬肉

日期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
◎4/6(四)	胚芽米飯	茄汁豆包	咖哩洋蔥炒蛋	青江菜	當歸素羊肉湯	茂谷柑
4/7(五)	燕麥飯	沙茶肉片	玉米雞末	地瓜葉	海帶芽蛋花湯	優酪乳
4/10(一)	胚芽米飯	紅燒獅子頭	香芹海帶絲	芝麻油菜	瓜仔雞湯	小番茄
◎4/11(二)	小米飯	三杯杏鮑菇	帶芽蒸蛋	薑絲尼龍菜	田園蔬菜湯	全脂鮮奶
4/12(三)	米粉	什錦炒料	珍珠丸子(2)	炒空心菜	帶結排骨湯	
4/13(四)	糙米飯	大根燒肉	芹菜豆包	韭菜豆芽	玉米蛋花湯	香蕉
4/14(五)	麥片飯	鹹酥雞	冬瓜魚丸	枸杞高麗菜	紅棗銀耳湯	
◎4/17(一)	胚芽米飯	番茄蛋炒飯料	紅燒麵輪	日式枝豆	珍菇豆腐湯	優酪乳
4/18(二)	燕麥飯	洋芋肉片	螞蟻上樹	油菜	大黃瓜貢丸湯	優格
4/19(三)	拉麵	紅燒豬肉湯麵料	高麗菜包	蔥爆干片		蘋果
4/20(四)	紫米飯	炸豬排	番茄豆腐	珍珠青花	山藥紅棗雞湯	
4/21(五)	糙米飯	鹹水雞	三色肉末	青江菜	蘿蔔排骨湯	小番茄
◎4/24(一)	胚芽米飯	烏龍豆干	炸什錦	薑絲尼龍菜	紫菜蛋花湯	全脂鮮奶
4/25(二)	麥片飯	香酥虱目魚柳	黃瓜花片	炒高麗菜	檸檬山粉圓	
4/26(三)	扁麵	義大利肉醬料	香檸三節翅(75g)	炒雙花菜	玉米濃湯	優格
4/27(四)	燕麥飯	彩椒雞丁	海茸肉絲	炒空心菜	冬粉湯	陽光樂豆乳
4/28(五)	糙米飯	蒜泥肉片	三杯米血	地瓜葉	海帶芽豆腐湯	香蕉
4/29(六)	手撕麵包	炸雞腿	蔓越莓奶酥麵包			100%蘋果汁

備註：1. 4月份供應午餐18日。遇特殊狀況(如颱風、退貨、停水、停電)變動食譜。

2. 4/29(六)中洲國小教學參觀日。

3. 本食譜根據教育部：「學校午餐營養素建議量及中小學校學校午餐食物內容設計，每餐提供國小670-770大卡、國中860大卡。

4. 學校辦理學生午餐使用在地食材，以維護學生健康，並協助本市農業永續發展。

* 本道菜為含油量較高的食物，請減少晚餐烹調用油及勿選用高油量食物。

◎蔬食日，本日供餐響應節能減碳活動，提供餐食內容為五辛素。