

中洲國小111年4月菜單

日期/星期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量
4月1日	五	白飯	南瓜燒雞	素膳糊	蒜香空心菜	檸檬愛玉		679
4月6日	三	白飯	雙干油腐 ⑨	蒸蛋 ⑤	耳絲小白菜	玉米蘿蔔湯	波蜜果汁	713
4月7日	四	白飯	肉燥魚丸 ⑩	腐皮刺瓜 ⑨	芝麻油菜 ⑦	蕃茄蛋花湯 ⑤	芭樂	721
4月8日	五	胚芽飯	三杯雞 ⑧⑩	肉絲炒豆薯	薑絲炒青江	粉條西米露		688
4月11日	一	麥片飯	京醬肉絲	綠椰鮮魷	炒高麗菜	如意油腐湯 ⑨	橘子	714
4月12日	二	麵 ⑧	日式拉麵 ⑩		菠蘿餐包*1 ④⑤⑧	黑椒毛豆莢		670
4月13日	三	糙米飯	綜合滷味 ⑧⑩	玉米炒蛋 ⑤	鮑菇萵苣	味噌湯 ⑨	光泉豆漿 ⑨	717
4月14日	四	芝麻飯 ⑦	糖醋里肌*1 ⑧	螞蟻上樹	香拌空心菜	冬瓜魚丸湯 ⑩	聖女蕃茄	720
4月15日	五	白飯	蔥爆肉片	塔香海帶根	紅絲鵝白菜	紅茶粉圓		684
4月18日	一	白飯	咖哩雞	百頁小炒 ⑨	香拌地瓜葉	蘿蔔大骨湯	葡萄	706
4月19日	二	調飯	茄汁炒飯 ⑤		麥克雞塊*2 ⑧	煲白菜湯		684
4月20日	三	白飯	沙茶干片 ⑨	南瓜炒蛋 ⑤	腐皮小白菜 ⑨	關東煮 ⑧⑩	鮮奶 ④	743
4月21日	四	薏仁飯	家常滷肉	絲瓜寬粉	沙茶芥蘭	紫菜蛋花湯 ⑤	茂谷柑	716
4月22日	五	芝麻飯 ⑦	★左公雞	乾鍋菜豆	鹽水豆芽	仙草粉圓		690
4月25日	一	白飯	泰式打拋肉	什菇白菜	薑絲炒青江	豆薯大骨湯	香蕉	735
4月26日	二	烏龍麵 ⑧	柴香烏龍湯麵 ⑩		奶皇包*1 ④⑤⑧	蔥油地瓜葉		667
4月27日	三	麥片飯	豉汁豆腐 ⑨	蔥爆甜不辣 ⑧⑩	香拌空心菜	大醬湯 ⑨	波蜜果汁	722
4月28日	四	白飯	香酥魚排*1 ⑧⑩	玉米炒豆干 ⑨	蒜酥油菜	刺瓜魚丸湯 ⑩	聖女蕃茄	704
4月29日	五	糙米飯	乾蔥燒雞	冬瓜排骨酥 ⑧	芝麻萵苣 ⑦	椰果愛玉		688

備註:

1. 4月份共用餐 19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. 每週三蔬食日
5. ★每月新菜色

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

