

台南市東區東光、博愛國民小學 115 年 4 月份午餐食譜

營養師：薛伊均

執行秘書：李嘉津

校長：歐陽兩坤

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果/ 乳品	熱量- 大卡	
1	4月1日	三	鐵板麵	萵菇白醬	素纖雞塊	酸甜小黃瓜	羅宋湯	乳品	918	
2	4月2日	四	糙米飯	南瓜燒素雞	水蓮豆芽	有機蔬菜	素丸海帶芽湯		452	
3	4月3日	五	清明連續假日							
4	4月6日	一	清明連續假日							
5	4月7日	二	小米飯	三杯猴頭菇	銀芽豆菊	有機蔬菜	豆腐味噌湯		491	
6	4月8日	三	刈包	香酥牛蒡排	鮮蔬炒米粉	香炒地瓜葉	白玉香菇丸湯	乳品	615	
7	4月9日	四	糙米飯	黃金素肉燥	燴三鮮	有機蔬菜	仙草蜜		540	
8	4月10日	五	糙米飯	豆豉醬豆腐	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	青木瓜素丸湯	水果	572	
9	4月13日	一	小米飯	椒麻豆干	筍絲雙色	有機蔬菜	芙蓉豆薯湯	水果	601	
10	4月14日	二	糙米飯	馬鈴薯燉肉	塔香海根	有機蔬菜	冬瓜決明子茶		522	
11	4月15日	三	白米飯	香椿炒飯	三杯杏鮑菇	香炒豆芽	四神素排骨湯	乳品	639	
12	4月16日	四	五穀飯	橙汁素肉排	南瓜醬豆丁	有機蔬菜	竹筍油腐湯		689	
13	4月17日	五	糙米飯	南洋沙嗲豆腐	三色小黃瓜	有機蔬菜	牛蒡冬菇湯	水果	579	
14	4月20日	一	小米飯	京醬炸豆包	乾扁四季豆	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯	水果	589	
15	4月21日	二	糙米飯	梅香豆腐	玉米三色	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		531	
16	4月22日	三	細拉麵	紅燒嫩腐	西班牙炒蛋	玉米花椰菜	鴻禧好彩頭湯	乳品	681	
17	4月23日	四	五穀飯	風味豆包	海苔鮮蔬燒	有機蔬菜	竹筍油腐湯		555	
18	4月24日	五	糙米飯	素干貝排	雙色海帶絲	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果	650	
19	4月27日	一	小米飯	咖哩素雞	鮑菇炒玉筍	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	601	
20	4月28日	二	糙米飯	筍乾豆腐	珍菇莧菜	有機蔬菜	青木瓜鮑菇湯		488	
21	4月29日	三	鍋燒意麵	沙茶油豆腐	山藥捲	香炒空心菜	沙茶湯	乳品	793	
22	4月30日	四	五穀飯	洋芋燒豆干	素火腿甘藍	有機蔬菜	冬瓜檸檬		548	

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜 3. 週五供應「低碳環保健康素」
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明 4. 本校一律使用國產豬食材
 5. 本校營養午餐有供應甲殼類、花生、牛奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質穀物、大豆、魚類等及其製品。

