

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	萵菇雞丁白醬	麥克雞塊	蒜香小黃瓜	羅宋湯	乳品	918	
2	4月2日	四	糙米飯	南瓜燉肉	水蓮雞絲	有機蔬菜	文蛤海帶芽湯		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	三杯雞	銀芽雞絲	有機蔬菜	柴魚味噌湯		491	
6	4月8日	三	刈包	滷豬排	肉絲炒米粉	香炒地瓜葉	白玉蛤蜊雞湯	乳品	615	
7	4月9日	四	糙米飯	黃金肉燥	燴三鮮	有機蔬菜	仙草蜜		540	
8	4月10日	五	糙米飯	泰式檸檬魚	胡蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	青木瓜魚丸湯	水果	572	
9	4月13日	一	小米飯	椒麻雞	竹筍肉絲	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	海根燒豆乾	有機蔬菜	冬瓜決明子茶		522	
11	4月15日	三	白米飯	茄汁炒飯	三杯杏鮑菇	香炒豆芽	四神排骨湯	乳品	639	
12	4月16日	四	五穀飯	橙汁排骨	南瓜醬豆丁	有機蔬菜	竹筍排骨湯		689	
13	4月17日	五	糙米飯	南洋沙嗲豆腐	小黃瓜蝦仁	有機蔬菜	魚皮湯	水果	579	
14	4月20日	一	小米飯	蔥爆肉絲	乾扁四季豆	有機蔬菜	南薑雞湯	水果	589	
15	4月21日	二	糙米飯	紫蘇梅雞	玉米肉末	有機蔬菜	紫菜蛋花湯		531	
16	4月22日	三	細拉麵	紅燒豬肉麵	西班牙炒蛋	玉米青花菜	鴻禧好彩頭湯	乳品	681	
17	4月23日	四	五穀飯	蒙古烤肉片	鮪魚豆芽燒	有機蔬菜	竹筍雞湯		555	
18	4月24日	五	糙米飯	香酥虱目魚條	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	咖哩雞	鮑菇炒肉絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	601	
20	4月28日	二	糙米飯	筍乾燒肉	吻魚莧菜	有機蔬菜	青木瓜排骨湯		488	
21	4月29日	三	鍋燒意麵	沙茶肉片	黑米捲	香炒空心菜	沙茶湯	乳品	793	
22	4月30日	四	五穀飯	洋芋燒雞	培根高麗菜	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。

