

## 113年04月份 南寧、省躬、喜樹國小午餐食譜

食譜設計：鄭淑姿（營養師）

編號	日期	星期	主食一	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	全穀根莖類	豆魚肉蛋類	蔬菜份量	油脂與果種子份量	水果份量	乳品份量	熱量
1	4/1	一	白飯 (白米)	糖醋魚 (魚, 甜椒, 番茄醬)	筍片炒豆腐 (脆筍片, 蒜頭, 油豆腐)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	當歸湯 (當歸, 胡蘿蔔, 菇)	水果	5	2.5	2	3	1	0	760
2	4/2	二	五穀飯 (五穀米, 白米)	筍乾扣肉 (豬肉, 辣椒, 筍乾)	五彩飽瓜 (飽瓜, 胡蘿蔔, 木耳)	玉米炒蛋 (玉米, 蛋, 蔥)	金針排骨湯 (金針, 白蘿蔔, 龍骨)	產銷履歷 豆漿	5	3	2	3	0	0	755
3	4/3	三	什錦炒麵 (油麵, 洋蔥, 高麗菜, 香菇)		拌毛豆莢 (毛豆莢, 蒜)	燒賣*2 (燒賣)	番茄蛋花湯 (大番茄, 蛋)	優酪乳 (優酪乳)	5	2	2	3.0	0	1	820
4	4/8	一	白飯 (白米)	醬烤雞丁 (雞肉, 烤肉醬)	胡蘿蔔炒蛋 (胡蘿蔔, 蛋, 蔥)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	白蘿蔔龍骨湯 (白蘿蔔, 龍骨)	水果	5	3	2	3	1	0	800
5	4/9	二	地瓜飯 (地瓜, 米)	香腸 (香腸)	客家小炒 (豆干, 豬肉, 芹菜)	扁魚白菜 (扁魚, 大白菜, 胡蘿蔔)	黃瓜魚丸湯 (大黃瓜, 魚丸, 芹菜)		5.0	2.8	2	3	0	0	710
6	4/10	三	馬拉糕 (馬拉糕)	米苔目湯 (蝦米, 香菇, 米苔目, 豆芽菜, 韭菜)		什錦滷味 (豆干, 海帶, 白蘿蔔)		鮮乳	5	2.8	2	3	0	1	860
7	4/11	四	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	叉燒什錦 (小排, 米血, 叉燒醬)	木須黃瓜 (大黃瓜, 木耳, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	綠豆粉角湯 (綠豆, 粉角)		5	2	2	3	0	0	700
8	4/12	五	白飯 (白米)	香酥雞丁 (雞肉)	日式魯蘿蔔 (白蘿蔔, 蜜汁海帶捲)	韭菜銀芽 (韭菜, 豆芽菜)	味噌海芽湯 (味噌, 海帶芽, 豆腐)	水果	5	2.3	2	3	1	0	760
9	4/15	一	白飯 (白米)	和風燒肉 (白蘿蔔, 味噌, 肉)	花開富貴 (白花菜, 蛋, 火腿)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	香菇雞湯 (香菇, 雞肉, 薑)	水果	5	2.5	1.5	3	1	0	760
10	4/16	二	五穀飯 (五穀米, 白米)	浦燒魚 (浦燒魚, 洋蔥)	泡菜小油泡 (小油泡, 台式泡菜)	油燙綠花菜 (綠花菜, 胡蘿蔔)	玉米濃湯 (玉米, 蛋)		5	2.5	2	3	0	0	720
11	4/17	三	藍莓派 (藍莓派)	紅燒豬肉麵 (麵, 豬肉, 胡蘿蔔, 小白菜)		水煮蛋 (水煮蛋)	海帶干絲 (海帶絲, 干絲)	鮮乳	5.2	2.5	2	3	0	1	850
12	4/18	四	燕麥飯 (白米, 燕麥)	嫩雞親子丼 (雞肉, 筍片, 蛋)	雙色玉米 (玉米, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	麥茶 (珍珠, 麥茶)		5	3	2	3	0	0	740
13	4/19	五	地瓜飯 (地瓜, 米)	蒜泥白肉 (豬肉, 蒜泥)	金菇絲瓜 (金針菇, 絲瓜)	南瓜炒毛豆 (南瓜, 毛豆)	油豆腐細粉湯 (油豆腐, 冬粉, 榨菜)	水果	5	2.2	2	3	1	0	750
14	4/22	一	白飯 (白米)	栗子蒸雞 (雞肉, 栗子, 香菇)	木耳炒蛋 (木耳, 蛋)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	冬瓜龍骨湯 (冬瓜, 龍骨, 薑)	水果	5	2.8	2	3	7	0	800
15	4/23	二	紅藜飯 (白米)	照燒雞 (雞肉, 洋蔥, 白芝麻)	酸菜麵腸 (酸菜, 麵腸, 辣椒)	蒜香高麗 (蒜, 高麗菜)	青菜豆腐湯 (白菜, 豆腐)		5	2	2	3	0	0	700
16	4/24	三	豬肉野菇燉飯 (白米, 豬肉, 香菇, 洋蔥, 白醬)		美味薯條 (薯條+魚丸)	涼拌小黃瓜 (小黃瓜, 胡蘿蔔, 蒜)	紫菜蛋花湯 (紫菜, 蛋)	優酪乳 (優酪乳)	5	2.7	2	3	1	0.0	860
17	4/25	四	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	腐皮百頁捲 (腐皮百頁捲)	番茄炒蛋 (番茄, 蛋, 豆腐)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	綠豆薏仁湯 (綠豆, 薏仁)		5	2.5	2	3	0	0	700
18	4/26	五	白飯 (白米)	馬鈴薯燒肉 (馬鈴薯, 豬肉, 胡蘿蔔)	豆菊白菜 (豆菊, 大白菜)	炒菜豆 (菜豆, 蒜)	關東煮 (黑輪, 米血, 白蘿蔔)	水果	5	2.3	2	3	1	0	760
19	4/29	一	五穀飯 (五穀米, 白米)	滷雞排 (雞排)	洋蔥炒豆干 (洋蔥, 豆干, 胡蘿蔔)	有機蔬菜 (蒜, 有機蔬菜)	花菜丸片湯 (白花菜, 貢丸)	水果	5	2.2	2	3	1	0	750
20	4/30	二	芝麻飯 (黑芝麻, 米)	香菇瓜子肉 (香菇, 豬肉, 花瓜)	豆薯炒蛋 (豆薯, 蛋, 木耳)	蒜香空心菜 (蒜頭, 空心菜)	浮水魚羹 (魚羹, 筍絲, 扁魚)		5	2.5	2	3	0	0	700

備註：1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、菜價上揚）變動食譜 2. 水果係暫定 3. 每周擇一日，供應環保蔬食餐 4. 配合政府食安政策本校午餐食材採購可生產溯源之產品(三章一Q)，詳細資訊請至午餐食材登錄平台查詢。5. 「本校(園)一律使用國產豬肉食材」