

新北市瑞芳區瑞芳國小群組午餐菜單 108 年 04 月份

日期	星期	主食	主菜	副菜1	副菜2	湯	其他	全穀 類	魚肉 類	蔬菜 類	油脂與 蛋類	奶類	水果類	熱量
4/1	一	白飯	蘿蔔燒肉 <small>豬肉, 蘿蔔, 香菜</small>	筍尾烤麩 <small>筍, 烤麩, 海鹽結</small>	青江菜	番茄蛋花湯 <small>番茄, 雞蛋</small>	鮮奶	5.0	2.5	1.9	2.0	0.6		765.0
4/2	二	營養米飯	黑胡椒肉片 <small>豬肉, 洋葱, 玉米</small>	花椰三鮮 <small>花椰, 蝦仁, 貢丸</small>	有機蔬菜	珍珠奶凍 <small>粉圓, 奶粉, 仙草凍</small>		6.1	2.3	2.1	2.0			742.0
4/3	三	簡餐	茄汁肉醬義麵 <small>豬肉, 洋葱, 玉米, 麵</small>	哈燒棒棒腿	蚵白菜	蘑菇濃湯 <small>蘑菇, 洋葱, 洋葱</small>	優格	4.5	3.0	1.5	3.0			712.8
清明掃墓假期														
4/8	一	白飯	蒜泥白肉 <small>豬肉, 蒜, 蔥</small>	糖醋甜不辣 <small>甜不辣, 洋葱</small>	蚵白菜	豆腐味噌湯	鮮奶	6.0	2.7	1.1	2.0	0.6		830.0
4/9	二	營養米飯	左宗雞 <small>雞肉, 豆干, 甜椒</small>	粉絲油豆腐 <small>冬粉, 油豆腐, 豬肉</small>	有機蔬菜	蔬菜肉絲湯 <small>大白菜, 豬肉</small>		5.5	2.3	1.2	2.0			674.0
4/10	三	簡餐	大滷麵 <small>雞骨, 玉米, 紅蘿蔔, 豬肉</small>	茶葉蛋	薺菜	玉米洋芋 <small>洋芋, 玉米</small>		4.8	2.4	1.1	3.0			678.5
4/11	四	營養米飯	鮮筍炒透抽 <small>筍, 透抽, 豬肉</small>	酸菜麵腸 <small>酸菜, 麵腸, 香菇</small>	青江菜	蘿蔔湯	水果	5.0	2.4	2.0	2.0		1.0	725.3
4/12	五	白飯	鵝蛋肉燥 <small>鵝蛋, 肉燥, 豆乾</small>	香酥白菜 <small>雞骨, 大白菜</small>	小白菜	山藥湯 <small>山藥, 枸杞</small>		5.4	2.7	1.5	2.5			730.5
4/15	一	白飯	香鬆魚丁 <small>魚頭魚, 香鬆粉</small>	咖哩洋葱 <small>熱狗, 洋葱, 雞骨</small>	小白菜	冬瓜小魚湯	鮮奶	5.0	2.5	1.7	3.0	0.6		800.5
4/16	二	營養米飯	筍絲燒肉 <small>筍絲, 豬肉, 梅干菜</small>	番茄蛋豆腐 <small>番茄, 豆腐, 雞骨</small>	有機蔬菜	海芽蛋花湯		5.0	2.7	1.4	2.0			678.0
4/17	三	簡餐	肉絲炒米苔目 <small>米粉, 肉絲, 洋葱</small>	章魚堡	青江菜	芋頭西米露 <small>芋頭, 西谷米</small>		4.9	2.2	1.1	3.0			666.8
4/18	四	營養米飯	迷迭香雞腿 <small>雞骨, 甜椒, 油豆皮</small>	塔香海茸 <small>海茸, 豬肉, 九層塔</small>	蚵白菜	黃瓜貢丸湯 <small>大黃瓜, 貢丸</small>	水果	5.0	2.0	1.1	2.0		1.0	677.5
4/19	五	白飯	黑醋燒雞 <small>雞骨, 甜椒, 油豆皮</small>	三色炒蛋 <small>雞骨, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	油菜	海結肉絲湯 <small>海鹽結, 肉絲</small>		5.5	2.3	1.8	2.0			690.2
4/22	一	白飯	脆皮雞翅 <small>雞肉, 板豆腐</small>	麻婆豆腐 <small>雞肉, 板豆腐</small>	薺菜	牛蒡蘿蔔湯 <small>牛蒡, 白蘿蔔</small>	鮮奶	5.0	2.8	1.1	3.0	0.6		813.3
4/23	二	營養米飯	蛤蠣雞 <small>蛤蠣, 雞肉</small>	海帶乾絲 <small>海帶, 乾絲, 雞肉</small>	有機蔬菜	羅宋湯 <small>高麗菜, 番茄, 洋芋</small>		5.1	2.2	1.7	2.5			679.4
4/24	三	簡餐	芋頭粥 <small>乾香菇, 雞肉, 芋頭</small>	香雞排	油菜	起司玉米 <small>玉米, 起司粉</small>		4.6	2.6	1.0	3.0			677.0
4/25	四	營養米飯	紅糟滷肉 <small>豬肉, 蘿蔔</small>	奶油花椰 <small>花椰, 雞骨</small>	小白菜	香菇蛤蠣雞湯 <small>蛤蠣, 雞</small>	水果	5.3	2.5	1.6	2.0		1.0	748.8
4/26	五	白飯	咖哩鮮蔬 <small>南瓜, 紫茄, 豆包</small>	美味蒸蛋 <small>雞骨, 紫茄, 豆包</small>	青江菜	鮮菇枸杞湯 <small>香菇, 金針菇, 鮑魚菇</small>		5.3	2.7	1.4	2.0			698.5
4/29	一	白飯	瓜仔雞 <small>雞, 花瓜</small>	滷豆干 <small>雞骨, 玉米粒, 紅蘿蔔</small>	油菜	木瓜小魚湯 <small>木瓜, 小魚乾</small>	鮮奶	5.0	2.6	1.2	2.0	0.6		755.8
4/30	二	營養米飯	蜜汁小排 <small>雞骨, 甜椒, 油豆皮</small>	蝦仁豆腐煲 <small>蝦仁, 豆腐, 南瓜</small>	有機蔬菜	高麗菜蛋花湯 <small>高麗菜, 雞骨</small>		5.1	2.7	1.1	2.0			677.0

因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容, 請見諒!

營養師: 黃珠玉製