**106學年度上學期國民小學4月份葷食菜單-尚好**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **日期** | **星期** | **循環別** | **主 食** | 主食  食材明細 | **主 菜** | 主菜  食材明細 | **副 菜 一** | 副菜一  食材明細 | 時蔬 | **湯 品 類** | 湯品  食材明細 | 全榖  雜糧 | 蔬菜 | 豆魚  蛋肉 | 油脂堅果種子 | 熱量 | 鈣 | 鈉 | 水果 |
| 2 | 一 | K1 | 白米飯 | 米 | 海結油腐 | 油豆腐 海帶結 薑 紅蘿蔔 | 蛋香白菜 | 白菜 蛋 紅蘿蔔 黑木俺薑 | 蔬菜 | 珍菇蔬湯 | 時蔬 金針菇 薑 | 4 | 1.8 | 1.5 | 2.1 | 532 | 262 | 110 |  |
| 3 | 二 | K2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 黑椒干片 | 豆干 紅蘿蔔 薑 | 雲筍炒蛋 | 蛋 紅蘿蔔 雲筍 薑 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海帶芽 味噌 薑 | 4.2 | 1.2 | 1.8 | 2 | 549 | 429 | 148 |  |
| 4 | 三 | K3 | 兒童節放假 | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5 | 四 | K4 | 清明節放假 | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6 | 五 | K5 | 放假 | | | | | | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 9 | 一 | L1 | 白米飯 | 米 | 沙茶豆包 | 豆包 薑 青椒 素沙茶醬 | 什香粉皮 | 粉皮 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 時蔬蛋花湯 | 時蔬 蛋 紅蘿蔔 薑 | 4.2 | 1.5 | 2 | 2.3 | 585 | 162 | 122 |  |
| 10 | 二 | L2 | 白米飯 | 米 | 滷蛋 | 蛋 | 香滷筍干 | 筍干 酸菜 薑 豆皮 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.5 | 1.5 | 2.3 | 534 | 175 | 294 |  |
| 11 | 三 | L3 | 拌飯特餐 | 米 糙米 | 蜜汁豆干 | 豆干 薑 滷包 | 拌飯配料 | 素絞肉 三色豆 西芹 薑 | 蔬菜 | 三絲羹湯 | 木耳絲 筍絲 時蔬 薑 | 5 | 1.6 | 1.7 | 2.3 | 621 | 546 | 156 |  |
| 12 | 四 | L4 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 三杯凍腐 | 凍豆腐 杏鮑菇 九層塔 | 腐皮瓜香 | 時瓜 腐皮 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 冬瓜甜湯 | 冬瓜糖磚 小粉圓 糖 | 4.5 | 1.7 | 1.5 | 2 | 560 | 589 | 80 | V |
| 13 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 泡菜油腐 | 油豆腐 高麗菜 泡菜 | 豆薯干丁 | 豆干 豆薯 薑 | 蔬菜 | 香菇白玉湯 | 白蘿蔔 乾香菇 枸杞 | 4 | 1.7 | 2.5 | 2.5 | 623 | 418 | 154 |  |
| 16 | 一 | M1 | 白米飯 | 米 | 菜脯蛋 | 蛋 紅蘿蔔 碎脯 薑 | 芹香粉絲 | 冬粉 時蔬 素絞肉 紅蘿蔔 芹菜 薑 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 海帶芽 豆腐 味噌 | 4.8 | 1.2 | 1.8 | 2.5 | 614 | 68 | 767 |  |
| 17 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 醬爆油腐 | 油豆腐 青椒 紅蘿蔔 薑 | 海根豆皮 | 海根 豆皮 薑 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 薑 枸杞 | 4 | 1.9 | 1.8 | 2.4 | 553 | 653 | 363 |  |
| 18 | 三 | M3 | 潛艇堡 | 潛艇堡 | 滷豆包 | 豆包 薑 滷包 | 茄汁餡料 | 西洋芹 素絞肉 紅蘿蔔 玉米粒 番茄醬 | 蔬菜 | 馬鈴薯濃湯 | 馬鈴薯 三色豆 蛋 | 4 | 1.5 | 1.6 | 2.5 | 534 | 632 | 601 |  |
| 19 | 四 | M4 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 糖醋豆干 | 豆干 小黃瓜 薑 鳳梨 番茄 番茄醬 | 沙茶凍腐 | 凍豆腐 大白菜 玉米筍 素沙茶醬 | 蔬菜 | 紫米紅豆湯 | 紫米 紅豆 糖 | 5.2 | 1.5 | 2 | 2.5 | 644 | 483 | 577 | V |
| 20 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 咖哩油腐 | 油豆腐 南瓜 薑 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蛋香玉菜 | 蛋 高麗菜 薑 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 薑 | 4.2 | 1.7 | 1.5 | 2.6 | 551 | 164 | 616 |  |
| 23 | 一 | N1 | 白米飯 | 米 | 筍干豆干 | 豆干 筍干 薑 | 芹香若絲 | 素肉絲 芹菜 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 蘿蔔湯 | 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 4 | 2 | 2 | 2.4 | 588 | 559 | 153 |  |
| 24 | 二 | N2 | 紫米飯 | 米 黑糯米 | 紅燒豆腐 | 豆腐 滷包 薑 | 豆皮玉菜 | 高麗菜 紅蘿蔔 豆皮 薑 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 乾紫菜 蛋 薑 | 4.2 | 1.4 | 2.1 | 2.5 | 599 | 207 | 50 |  |
| 25 | 三 | N3 | 西式特餐 | 麵條 | 蜜汁豆干 | 豆干 | 西式若醬 | 素絞肉 三色豆 杏鮑菇 番茄醬 | 蔬菜 | 花椰濃湯 | 花椰菜 馬鈴薯 蛋 | 6.3 | 1.3 | 2.1 | 2.5 | 744 | 557 | 149 |  |
| 26 | 四 | N4 | 小米飯 | 米 小米 | 塔香豆包 | 豆包 刈薯 九層塔 薑 | 海結凍腐 | 凍豆腐 海帶結 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.2 | 1.4 | 2 | 2.5 | 662 | 120 | 71 | V |
| 27 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜豆腐 | 豆腐 條瓜 薑 | 蘿蔔炒蛋 | 白蘿蔔 蛋 紅蘿蔔 薑 | 蔬菜 | 酸菜豆皮湯 | 酸菜 豆皮 薑 | 4 | 1.3 | 2.5 | 2.5 | 613 | 218 | 842 |  |
| 30 | 一 | O1 | 白米飯 | 米 | 黑椒油腐 | 油腐 青椒 紅蘿蔔 黑胡椒 | 番茄炒蛋 | 蛋 番茄 薑 | 蔬菜 | 時瓜湯 | 時瓜 薑 | 4 | 1.7 | 2 | 2.2 | 572 | 229 | 33 |  |

**過敏原警語:「本月產品含有雞蛋、麩質，不適合其過敏體質者食用」。**

說明:1.配合葷食調整菜單。