

美濃國小中央廚房聯合供餐  
113年4月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
04/01	一	香Q白飯	粉蒸南瓜肉片	雞絲銀芽	※芝香油菜	※魚丸湯	時令水果	540
04/02	二	香Q白飯	※豬肉滑蛋燴飯	酥炸雞翅	炒菠菜	冬瓜愛玉甜湯	※林鳳營特濃優格	796
04/03	三	細白油麵	※酸辣湯麵配料	※魷魚排	薑絲小白菜	/	※甜甜圈+時令水果	935
04/08	一	※紫米飯	海帶肉燥	玉米雞茸	薑絲炒尼龍白菜	香菇羹	時令水果	620
04/09	二	香Q白飯	※山藥燒麵輪	※蒸蛋	炒A菜	蘑菇濃湯	※正康豆漿	536
04/10	三	香Q白飯	※什錦海鮮湯飯配料	培根花椰	蒜香莧菜	/	※紅豆麵包+時令水果	767
04/11	四	香Q白飯	糖醋排骨	※肉片燒白菜	蒜香菜豆	※綠豆薏仁湯	※萬丹保久乳	898
04/12	五	香Q白飯	※蜜汁雞丁	小瓜貢丸	蒜香福山萵苣	※冬瓜黑輪湯	新北農會台灣產黑豆漿	679
04/15	一	香Q白飯	古早味里肌肉排	※刺瓜燴蛋	蒜香地瓜葉	竹筍雞湯	時令水果	610
04/16	二	※糙米飯	雞腿排	※筍干油豆腐	蒜香青江菜	※關東煮湯	※味全鮮奶	630
04/17	三	牛排麵	※大滷麵(素食)	薯餅	花菜炒芹菜	/	※餐包+時令水果	838
04/18	四	香Q白飯	※甜椒奶油鱸魚	蒜苗豬肉炒高麗菜	炒菠菜	小白菜貢丸湯	波蜜一日蔬果汁	532
04/19	五	香Q白飯	柳松菇炒雞柳	螞蟻上樹	蒜香空心菜	※紫菜豆腐湯	※林鳳營益生菌優酪乳	749
04/22	一	香Q白飯	冬瓜滷肉	西芹雞丁	薑絲小白菜	※絲瓜蛋花湯	時令水果	573
04/23	二	香Q白飯	※白菜燒素皮絲	三杯杏鮑菇	蒜香海帶根	芋頭西米露	※福樂鮮奶	839
04/24	三	香Q白飯	※香腸炒飯	/	蒜香結球萵苣	※海帶排骨湯	※馬拉糕+時令水果	781
04/25	四	※海苔香鬆飯	薑汁燒肉	※豆薯炒蛋	炒A菜	什錦蔬菜湯	※正康黑豆漿	636
04/26	五	香Q白飯	肉骨茶雞	※青椒炒豆乾	木耳高麗菜	牛蒡龍骨湯	※福樂低脂優格	585
04/29	一	香Q白飯	客家封菜	※芹香黑輪	木耳白菜	蘿蔔玉米湯	時令水果	578
04/30	二	香Q白飯	※塔香虱目魚柳	菜豆炒肉絲	蒜香尼龍白菜	枸杞雞湯	※新北農會台灣產黃豆漿	601

1. 4月9. 17. 23為蔬食日。

2. 豆類食材採用非基改黃豆。

3. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。

4. 菜單標示：※。依衛生福利部公告「食品過敏原標示規定」易引起過敏的食物(甲殼類、芒果、花生、牛奶及羊奶、蛋、堅果類、芝麻、含麩質之穀物、大豆、魚類、使用亞硫酸鹽類等11種及其製品)。每日菜單食材明細及照片可至教育部校園食材登錄平臺查詢。

校長：邱彥瑄  
營養師：馮貴珍