

南美 國小

112 4

月 菜單

| 日期 | 星期 | 主食 | 副菜 | | | | 備註 | 營養分析(份數) | | | | | | | | |
|------|----|--------------|--------------|-------------|------------------|-----------------|----|--------------------------|-------|-------|-----|-----|-----|-----|----------|-----|
| | | | 主菜 | 副菜 | 青菜 | 湯品 | | 餐點 | 全穀根莖類 | 豆魚肉蛋類 | 蔬菜類 | 水果類 | 奶類 | 油脂類 | 熱量(kcal) | |
| 4/3 | 週一 | 調整放假 | 不供餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 4/4 | 週二 | 兒童節放假 | 不供餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 4/5 | 週三 | 清明放假 | 不供餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 4/6 | 週四 | 親職日補假 | 不供餐 | | | | | | | | | | | | | |
| 4/7 | 週五 | 雙色芝麻飯 | 塔香三杯雞 | 奶香培根洋芋 | 有機蔬菜 | 味增高麗菜湯 | | | 5.5 | 2 | 1.3 | | | | 2.5 | 680 |
| 4/10 | 週一 | 燕麥飯 | 香菇瓜仔蒸肉 | 豆皮白花燒 | 季節蔬菜 | 南瓜鮮蔬湯 | | | 5.5 | 2 | 1.8 | | | | 2.5 | 693 |
| 4/11 | 週二 | 糙米飯 | 蔥爆海鮮 | 滷白菜 | 有機蔬菜 | 香茅鮮菇雞湯 | 水果 | | 4.5 | 2.3 | 1.9 | 1 | | | 2.5 | 768 |
| 4/12 | 週三 | 特餐 (一麵兩吃) | 酸辣湯麵 | 香滷肉燥 | 產銷履歷蔬菜 | 香酥玉米餅 | 水果 | | 5 | 2.2 | 1 | 1 | | | 3 | 795 |
| 4/13 | 週四 | 糙米飯 | 蒜香滷雞排 | 肉末海茸 | 有機蔬菜 | 桂圓紅豆湯圓 | 鮮乳 | | 5 | 2.8 | 1.1 | | 1 | 2 | 2 | 828 |
| 4/14 | 週五 | 素鬆飯 | 豆瓣素雞 | 起士洋芋炒蛋 | 有機蔬菜 (肉末海茸9K) | 羅宋湯 | | | 5.5 | 2 | 1.4 | | 0.1 | 2.5 | 2.5 | 698 |
| 4/17 | 週一 | 地瓜飯 | 馬鈴薯燉肉 | 木耳刺瓜 | 季節蔬菜 | 酸辣湯 | | | 5 | 2.2 | 1.5 | | | | 2.5 | 665 |
| 4/18 | 週二 | 糙米飯 | 清蒸檸檬魚 | 銀芽炒雙蔬 | 有機蔬菜 | 綠豆麥片湯 | 水果 | | 5.5 | 2.4 | 1.5 | 1 | | | 2.5 | 835 |
| 4/19 | 週三 | 特餐 | 鮮蔬肉醬 義大利麵 | 醬燒大排*1 | 產銷履歷蔬菜 | 玉米濃湯 | 水果 | | 5 | 2.5 | 1.2 | 1 | | | 3 | 823 |
| 4/20 | 週四 | 糙米飯 | 糖醋豆腐 | 玉米蒸蛋 | 有機蔬菜 (木耳刺瓜9K) | 絲瓜鮮菇湯 | 鮮乳 | | 5 | 2 | 1.3 | | 1 | 2.5 | 2.5 | 795 |
| 4/21 | 週五 | 小米飯 | 黑豆燒豬腳 | 豆瓣干片 炒高麗 | 有機蔬菜 | 芋頭四神湯 | | | 5 | 2.5 | 1.5 | | | | 2.5 | 688 |
| 4/24 | 週一 | 五穀飯 | 蔥燒排骨 | 酸菜 炒蘿蔔麵腸 | 季節蔬菜 | 海根大骨湯 | | | 4.5 | 2.5 | 1.4 | | | | 2.5 | 650 |
| 4/25 | 週二 | 糙米飯 | 咖哩雞 | 什錦花椰 | 有機蔬菜 | 榨菜肉絲湯 | 水果 | | 5.5 | 2.4 | 1.6 | 1 | | | 2.5 | 838 |
| 4/26 | 週三 | 特餐 | 古早味蘿蔔糕湯 | 酥脆鮮魚排*1 | 產銷履歷蔬菜 | 豆沙包*1+ 雙色地瓜球 | 水果 | 石斑魚取代主菜配套： 4/26多一道地瓜球 | 5 | 2 | 1 | 1 | | | 3 | 780 |
| 4/27 | 週四 | 糙米飯 | 栗子雞丁 | 麻婆豆腐 | 有機蔬菜 | 蛤蜊冬瓜湯 | 鮮乳 | | 5 | 2.5 | 1.3 | | 1 | 2.5 | 2.5 | 833 |
| 4/28 | 週五 | 玉米飯 | 鐵板素燒 | 紅蘿蔔什錦 炒蛋 | 有機蔬菜 | 青木瓜大骨湯 | 豆漿 | 3章1Q補助 每月增加一次 產履豆漿 | 4.5 | 2 | 1.5 | | | | 2.5 | 615 |

| | |
|--|------------|
| | 環保蔬食餐 |
| | 甜湯(夏天增加次數) |
| | 炸物(含過油) |
| | 單品(每週1次) |

南美國小111學年度4月份開立葷食菜單原則如下：
 1. 主菜炸品供應次數：不超過每周1次(炸油皆丟棄，不得作為炒菜用油)；
 2. 半成品供應次數：不超過2次/週；
 3. 甜湯供應次數：1次/2週(夏天得增加至1次/週)；
 4. 單品供應次數：至少1次/週；
 5. 魚類供應4+1次/月；
 6. 調理排1學期不得超過2次；
 7. 乳品供應每周1次(12月起改為豆漿)；
 8. 產銷豆奶供應每月1次。