

# 榮彬112年4月菜單 麗湖國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯品	副品	全穀	豆角	蔬菜	油脂	水米	熱量
3	一											
4	二											
5	三											
6	四	香菇油飯	燒烤豬排x1 豬肉(主)/烤	海苔花枝丸x2 花枝丸(主)、海苔/烤	有機青菜	柴魚鮮蔬湯		5.5	2.8	2.2	2.8	0 776
7	五	地瓜飯	梅干扣肉 豬肉(主)、梅干菜、時蔬/燒	蔥燒豆腐 板豆腐(主)、豬肉、青蔥、時蔬/燒	綠色青菜	肉絲細粉湯		5.5	2.8	2	3	0 780
10	一	胚芽飯	咖哩雞 雞肉(主)、時蔬/燒	無骨排骨酥x3 無骨排骨酥/烤	有機青菜	仙草茶		5.7	2.8	2.2	2.8	0 790
11	二	有機白飯	親子雞肉丼 雞肉(主)、雞蛋、時蔬/燒	香滷豬排x1 豬肉(主)/滷	有機青菜	酸辣湯	鮮乳	5.5	2.5	2.2	2.8	1 834
12	三	白飯	醬爆豬柳 豬肉(主)、時蔬/燒	客家小炒 豆干(主)、豬肉、時蔬/炒	綠色青菜	榨菜肉絲湯		5.5	2.8	2	2.8	0 771
13	四	義大利麵	義式烤雞排 雞排(主)/烤	★地瓜薯條x5 地瓜薯條(主)/炸	有機青菜	玉米濃湯		5.7	2.8	2	3	0 794
14	五	薏仁飯	五香燒肉 豬肉(主)、時蔬/燒	蕃茄炒蛋 雞蛋(主)、蕃茄、時蔬/炒	綠色青菜	雙色蘿蔔湯		5.5	2.8	1.8	3	0 775
17	一	五穀飯	京醬肉絲 豬肉(主)、時蔬/燒	大溪黑豆干 黑豆干(主)/燒	有機青菜	大瓜湯		5.5	2.8	2.2	2.8	0 776
18	二	有機白飯	蠔油香菇雞 雞肉(主)、時蔬、蠔油/燒	柴魚蒸蛋 雞蛋(主)、柴魚/蒸	有機青菜	古早味米粉湯		5.5	3	2.2	2.8	0 791
19	三	白飯	壽喜燒豬肉 豬肉(主)、時蔬/燒	叉燒肉x4 豬肉(主)/烤	綠色青菜	味噌海芽豆腐湯		5.5	2.9	2.2	2.8	0 784
20	四	白油麵	蒜香雞 雞肉(主)、蒜、時蔬/炒	糖醋肉 豬肉(主)/烤	有機青菜	山粉圓甜湯		5.5	2.8	2.2	2.8	0 776
21	五	芝麻飯	咖哩豬 豬肉(主)、時蔬/燒	御品佛跳牆 大白菜(主)、竹荀、時蔬、芋頭/燒	香雞堡 香雞堡(主)/烤	筍片湯		5.5	3	2.2	2.8	0 791
24	一	糙米飯	虱目魚條 虱目魚(主)(醃漬水產品)/烤	三杯雞 雞肉(主)、時蔬/燒	有機青菜	玉米蘿蔔湯		5.5	2.8	2.2	2.8	0 776
25	二	有機白飯	沙茶豬肉 豬肉(主)、沙茶醬、時蔬/炒	筍燴油腐 油豆腐(主)、竹荀、時蔬/滷	有機青菜	紅豆湯	鮮乳	5.7	2.8	2.2	2.8	1 870
26	三	白飯	瓜仔肉燥 豬肉(主)、脆瓜/滷	菲力雞排 雞排(主)/烤	綠色青菜	大滷湯		5.5	3	2.2	2.8	0 791
27	四	地瓜飯	五香雞翅x1 雞翅(主)/滷	肉燥滷蛋x1 雞蛋(主)、豬肉/滷	有機青菜	羅宋湯	TAP 豆漿	5.5	3	2.2	2.8	1 861
28	五	DIY虎咬豬 刈包	醬爆豬排x1 豬肉(主)/滷	★鹽酥雞x3 雞肉(主)/炸	什錦炒米粉 米粉(主)、豬肉、時蔬/炒	海芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋		5.5	2.9	2	3	0 788

※本菜單內容含有海鮮、堅果、奶製品、蛋製品等食材，有過敏體質者，敬請小心食用。所有豆類製品及玉米均為非基因改造食品。★表示油炸品。

主菜種類(次/月)			主菜食材特性分析(次/月)			整體分析(次/月)		
水產品	雞肉	豬肉	生鮮食材	調理食品	★油炸品	甜湯		
1次	6次	10次	17次	0次	2次	3次		