



美味午餐

快樂國小

113.4月午餐菜單

★皇佳食品廠
臺灣豬標章
QR碼



全國豬標章
標準編號：D980023

| 日期 | 星期 | 主食 | 今日主菜 | 美味副菜 | | 季節蔬菜 | 湯品 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜類 | 油脂類 | 熱量 |
|----|----|-------|--|--|--|------|--|------|------|-----|-----|-----|
| 1 | 一 | 藜麥飯 | 普羅旺斯雞丁 <small>雞丁S甜椒Q洋蔥Q-煮</small> | 三杯油腐 <small>油豆腐-煮</small> | 焗汁白菜 <small>大白菜Q絞肉S紅蘿蔔Q-煮</small> | 產銷履歷 | 冬瓜肉絲湯 <small>冬瓜Q肉絲S</small> | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 2 | 二 | 麥片飯 | 香滷排骨 <small>排骨S-滷</small> | 香拌雜菜 <small>冬粉海帶芽紅蘿蔔Q黃豆芽Q豆皮-煮</small> | 蕃茄炒蛋 <small>雞蛋Q蕃茄Q-炒</small> | 有機蔬菜 | 白玉羹湯 <small>白蘿蔔Q紅蘿蔔Q木耳Q雞蛋Q肉羹S</small> | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.5 | 749 |
| 3 | 三 | 親職日補假 | | | | | | | | | | |
| 4 | 四 | 連續假期 | | | | | | | | | | |
| 5 | 五 | 連續假期 | | | | | | | | | | |
| 8 | 一 | 小米飯 | 塔香燒魚 <small>魚丁Q豆薯Q-燒</small> | 銀芽干絲 <small>豆芽菜Q豆干絲韭菜Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 香酥雞堡 <small>雞胸堡S-炸</small> | 產銷履歷 | 羅宋湯 <small>高麗菜Q芹菜Q蕃茄Q肉絲S</small> | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.7 | 744 |
| 9 | 二 | 五穀米飯 | 蒜味雞腿 <small>雞腿S-滷</small> | 莎莎肉醬 <small>洋蔥Q蕃茄Q絞肉S-煮</small> | 鮮菇扁蒲 <small>扁蒲Q紅蘿蔔Q鮮菇Q-煮</small> | 有機蔬菜 | 南瓜濃湯 <small>南瓜Q雞蛋Q紅蘿蔔Q</small> | 5.5 | 2.4 | 2 | 2.5 | 728 |
| 10 | 三 | 炒烏龍麵 | BBQ豬排 <small>豬排S-滷</small> | 海山醬關東煮 <small>貢丸S米血S-煮</small> | 紅仁敏豆 <small>敏豆腐壓木耳Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 季節青菜 | 紅豆紫米湯 <small>紅豆履歷紫米</small> | 6 | 2.3 | 2 | 2.5 | 755 |
| 11 | 四 | 香Q白飯 | 白醬洋芋燉雞 <small>雞丁S馬鈴薯Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 干片小炒 <small>豆干片木耳Q肉絲S-炒</small> | 炒花椰菜 <small>青花菜S紅蘿蔔Q-炒</small> | 有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯 <small>大黃瓜Q排骨S</small> | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | 742 |
| 12 | 五 | 麥片飯 | 壽喜燒肉片 <small>肉片S洋蔥Q-煮</small> | 蒸蛋 <small>雞蛋Q-蒸</small> | 芹炒什錦 <small>芹菜Q木耳Q腐皮絲紅蘿蔔Q-煮</small> | 有機蔬菜 | 味噌湯 <small>海帶芽豆腐</small> | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | 742 |
| 15 | 一 | 燕麥飯 | 三杯雞 <small>雞丁S豆薯Q-煮</small> | 蒜蓉豆干 <small>豆干-炒</small> | 針菇冬瓜 <small>冬瓜Q針菇Q毛豆履歷-煮</small> | 產銷履歷 | 金針肉絲湯 <small>金針T肉絲S</small> | 5.6 | 2.4 | 2 | 2.5 | 735 |
| 16 | 二 | 藜麥飯 | 家鄉滷肉 <small>肉丁S筍T-滷</small> | 酥炸雙拼 <small>雞塊S可樂餅S-炸</small> | 什錦白菜 <small>大白菜Q紅蘿蔔Q木耳Q-煮</small> | 有機蔬菜 | 洋芋濃湯 <small>馬鈴薯Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small> | 5.6 | 2.4 | 2 | 2.7 | 744 |
| 17 | 三 | 香菇油飯 | 蠔香雞翅 <small>雞翅S-滷</small> | 五更豆腐煲 <small>豆腐肉片S酸菜T-煮</small> | 鮮繪玉米 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small> | 季節青菜 | 綠豆薏仁湯 <small>綠豆薏仁</small> | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.5 | 749 |
| 18 | 四 | 小米飯 | 紅燒豬腩 <small>肉丁S蘿蔔Q-燒</small> | 紅蘿蔔炒蛋 <small>雞蛋Q紅蘿蔔Q-炒</small> | 螞蟻上樹 <small>冬粉絞肉S紅蘿蔔Q高麗菜Q-煮</small> | 有機蔬菜 | 海芽蛋花湯 <small>海帶芽雞蛋Q</small> | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.5 | 749 |
| 19 | 五 | 胚芽米飯 | 香酥魚排 <small>魚排Q-炸</small> | 紅蔥香拌雞 <small>高麗菜Q雞肉Q-煮</small> | 糖醋黑輪 <small>黑輪Q洋蔥Q甜椒Q-燒</small> | 有機蔬菜 | 結頭菜湯 <small>結頭菜Q排骨S</small> | 5.8 | 2.4 | 2 | 2.8 | 762 |
| 22 | 一 | 糙米飯 | 枸杞麻香肉片 <small>肉片S豆薯Q-煮</small> | 炸醬干丁 <small>干丁紅蘿蔔Q毛豆履歷-煮</small> | 白菜滷 <small>大白菜Q肉絲S木耳Q紅蘿蔔Q-燒</small> | 產銷履歷 | 芙蓉濃湯 <small>玉米粒Q紅蘿蔔Q雞蛋Q</small> | 5.7 | 2.4 | 2 | 2.5 | 742 |
| 23 | 二 | 藜麥飯 | 照燒雞 <small>雞丁S洋蔥Q-煮</small> | 金黃甘藷條 <small>甘藷條履歷-炸</small> | 木耳黃瓜 <small>黃瓜Q木耳Q紅蘿蔔Q肉絲S-煮</small> | 有機蔬菜 | 柴香豆腐湯 <small>豆腐</small> | 5.8 | 2.3 | 2 | 2.7 | 750 |
| 24 | 三 | 茄汁螺旋麵 | 黑胡椒排骨 <small>排骨S-滷</small> | 培根高麗 <small>高麗菜Q紅蘿蔔Q培根S-煮</small> | 豆沙包 <small>豆沙包S-蒸</small> | 季節青菜 | 黑糖山粉圓 <small>山粉圓珍珠粉圓</small> | 6 | 2.3 | 2 | 2.5 | 755 |
| 25 | 四 | 五穀米飯 | 清蒸魚 <small>魚丁Q甜椒Q板條-蒸</small> | 鮮菇佛手 <small>鮮菇Q紅蘿蔔Q佛手瓜Q-煮</small> | 茄汁炒蛋 <small>蕃茄Q豆腐雞蛋Q-炒</small> | 有機蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 <small>白蘿蔔Q排骨S</small> | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 26 | 五 | 香Q白飯 | 蒜味金黃燉肉 <small>肉丁S南瓜Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 髮菜福州丸 <small>福州丸S髮菜紅蘿蔔Q毛豆履歷金針菇Q-煮</small> | 蔥炒肉絲 <small>洋蔥Q肉絲S-炒</small> | 有機蔬菜 | 新竹米粉湯 <small>高麗菜Q米粉紅蘿蔔Q香菇Q肉絲S</small> | 5.7 | 2.5 | 2 | 2.5 | 749 |
| 29 | 一 | 小米飯 | 香滷雞翅 <small>雞翅S-滷</small> | 薑燒冬瓜 <small>冬瓜Q毛豆履歷金針菇Q紅蘿蔔Q-煮</small> | 油腐肉燥 <small>油腐絞肉S-煮</small> | 產銷履歷 | 海結排骨湯 <small>海帶結排骨S</small> | 5.5 | 2.5 | 2 | 2.5 | 735 |
| 30 | 二 | 香Q白飯 | 茄汁燉肉 <small>肉丁S馬鈴薯Q-燉</small> | 白玉什錦 <small>白蘿蔔Q肉羹S紅蘿蔔Q-煮</small> | 什炒粉絲 <small>冬粉黃豆芽Q海帶芽紅蘿蔔Q豆管-煮</small> | 有機蔬菜 | 和風豆腐湯 <small>豆腐</small> | 5.7 | 2.3 | 2 | 2.5 | 734 |

★本廠全面使用非基改黃豆製品及玉米。

營養師 劉容均、黃筱瑄

★本廠一律使用國產豬肉、雞肉(含再製加工品)。 ★三章1Q豆奶日：4/9(二)。

(S)：CAS 台灣優良農產品標章 (Q)：溯源農糧產品 (T)：產地-台灣