

# 四維.廣安.興化.新興國小114年4月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全日 總量 (g)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱量 (kcal)
4月1日	二	黑芝麻飯G	干蔥豆豉雞	塔香海茸炒肉絲	有機蔬菜(可溯源)	玉米蛋花湯E		4.9	2.2	1.4			2.5		656
4月2日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	麥克雞塊二塊	有機蔬菜		水果	4.1	2.1	1.3			2.5	1.0	650
4月3日	四	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4月4日	五	~ 清明.兒童節連假 ~													0
4月7日	一	白飯	冬瓜燉肉	芹香炒雞絲	季節時蔬	涼薯蛋花湯E		4.4	2.8	2.1			2.5		683
4月8日	二	五穀飯	醬爆雞丁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯	保久乳D	4.5	2.1	1.6	0.8	2.5			721
4月9日	三	麵	鍋燒烏龍麵J	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.8	2.6	1.5			2.5		681
4月10日	四	糙米飯	玉米蒸肉	宮保高麗C	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.7	2.0	1.7			2.5		634
4月11日	五	蕎麥飯H	鹹酥魚丁J	紅蘿蔔炒蛋E	季節時蔬	芋頭甜湯	水果	4.5	3.0	1.3			2.5	1.0	745
4月14日	一	白飯	筍干燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	和風味噌湯I		4.6	2.1	1.8			2.5		637
4月15日	二	小米飯	咖哩雞丁	鮮蔬田條 <small>(花椰菜,肉片,杏鮑菇)</small>	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.3	2.1	1.6	0.8	2.5			707
4月16日	三	白飯	飯湯AJ	小蝦排一塊J	有機蔬菜			4.2	2.4	1.5			2.5		624
4月17日	四	燕麥飯H	醬爆雞丁I	全家福 <small>(大黃瓜,肉片,紅蘿蔔,木耳)</small>	季節時蔬	四神湯		4.2	2.0	2.2			2.5		612
4月18日	五	糙米飯	蒜泥白肉	日式蒸蛋E	季節時蔬	冬瓜大骨湯	水果	4.0	2.8	1.2			2.5	1.0	693
4月21日	一	白飯	沙茶肉片	玉米炒毛豆	季節時蔬	枸杞雞湯		4.6	2.4	1.3			2.5		647
4月22日	二	燕麥飯H	蔥油雞丁	扁蒲炒肉末	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯	豆漿I	4.0	2.3	1.8			2.5		610
4月23日	三	白飯	紅燒豬肉飯	香滷豬排	有機蔬菜			4.0	2.5	2.2			2.5		635
4月24日	四	麥仁飯	紅燒燉肉	脆根雙絲 I <small>(小黃瓜,豆干,肉絲)</small>	季節時蔬	香菇雞湯		4.6	2.9	1.3			2.5		685
4月25日	五	糙米飯	香菇燴豆腐	雙色炒蛋E	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓湯	水果	4.2	2.0	1.2			2.5	1.0	647
4月28日	一	白飯	照燒肉片	開陽白菜A	季節時蔬	蘿蔔龍骨湯		4.0	2.1	2.4			2.5		610
4月29日	二	蕎麥飯H	宮保雞丁CI	燴奶香蔬菜D <small>(洋蔥,花椰菜,玉米,紅蘿蔔,肉片)</small>	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		5.0	2.6	1.2			2.5		688
4月30日	三	米飯	什錦炒飯E	蒸肉包一粒	有機蔬菜	蔬菜山藥昆布湯		5.4	2.1	1.1			2.5		676

※依衛生福利部公告【食品過敏原標示規定】於午餐菜單標示注意易引起過敏的食物，如：

(A甲殼類、B芒果、C花生、D牛奶、E蛋、F堅果類、G芝麻、H含麩質之穀物、I大豆、J魚類及海鮮類、K使用亞硫酸鹽類等及其製品)

※本校午餐蔬菜供應【除天災或非特定產季期間排除條款】所有生鮮蔬菜均應為國產。

※本校午餐供應肉品、蛋品類食材均為國產。

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書

午餐秘書 喬馨緯

主任：

教師兼學務主任 余剛式

校長：

屏東縣立四維國民學校校長 黃志賢

# 四維.廣安.興化.新興國小114年04月份素食菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	鮮奶/水果/備註	全日 總量 (kcal)	蛋白質 (g)	脂肪 (g)	碳水化合物 (g)	纖維 (g)	鈣 (mg)	鐵 (mg)	熱量 (kcal)	
4月1日	二	黑芝麻飯	珍菇炒腰花	塔香海茸炒豆皮	有機蔬菜(可溯源)	玉米湯		4.9	2.2	1.4			2.5		656	
4月2日	三	粥	五彩蔬菜粥	蒸銀絲卷一粒	有機蔬菜		水果	4.1	2.1	1.3			2.5	1.0	650	
4月3日	四	~ 清明.兒童節連假 ~														0
4月4日	五															
4月7日	一	白飯	三杯豆干	珍菇炒腰花	季節時蔬	涼薯湯		4.4	2.8	2.1			2.5		683	
4月8日	二	五穀飯	宮保百頁	越式寬粉	有機蔬菜(可溯源)	羅宋湯	保久乳D	4.5	2.1	1.6	0.8		2.5		721	
4月9日	三	麵	鍋燒烏龍麵	山藥捲一塊	有機蔬菜			4.8	2.6	1.5			2.5		681	
4月10日	四	糙米飯	糖醋山藥	宮保高麗	季節時蔬	粉絲冬菜湯		4.7	2.0	1.7			2.5		634	
4月11日	五	蕎麥飯	絲瓜豆腐	紅蘿蔔炒甜豆	季節時蔬	芋頭甜湯	水果	4.5	3.0	1.3			2.5	1.0	745	
4月14日	一	白飯	川椒豆包	螞蟻上樹	季節時蔬	和風味噌湯		4.6	2.1	1.8			2.5		637	
4月15日	二	小米飯	咖哩素雞	鮮蔬田條	有機蔬菜(可溯源)	紫菜湯	鮮奶D	4.3	2.1	1.6	0.8		2.5		707	
4月16日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐一塊	有機蔬菜			4.2	2.4	1.5			2.5		624	
4月17日	四	燕麥飯	宮保豆干	全家福	季節時蔬	四神湯		4.2	2.0	2.2			2.5		612	
4月18日	五	糙米飯	麻油豆干炒鮑菇	雪菜腰花	季節時蔬	冬瓜湯	水果	4.0	2.8	1.2			2.5	1.0	693	
4月21日	一	白飯	塔香茄子	玉米炒毛豆	季節時蔬	枸杞素雞湯		4.6	2.4	1.3			2.5		647	
4月22日	二	燕麥飯	酸菜麵腸	扁蒲炒素火腿	有機蔬菜(可溯源)	三絲湯	豆漿I	4.0	2.3	1.8			2.5		610	
4月23日	三	白飯	紅燒蔬食飯	甜椒炒干貝	有機蔬菜			4.0	2.5	2.2			2.5		635	
4月24日	四	麥仁飯	番茄豆腐	脆根雙絲	季節時蔬	香菇素雞湯		4.6	2.9	1.3			2.5		685	
4月25日	五	糙米飯	香菇燴豆腐	素炒甜椒	季節時蔬	冬瓜檸檬山粉圓湯	水果	4.2	2.0	1.2			2.5	1.0	647	
4月28日	一	白飯	燉芋頭	白菜滷	季節時蔬	蘿蔔湯		4.0	2.1	2.4			2.5		610	
4月29日	二	蕎麥飯	醬燒素鴨	燴奶香蔬菜	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		5.0	2.6	1.2			2.5		688	
4月30日	三	米飯	什錦炒飯	滷豆干塊一塊	有機蔬菜	蔬菜山藥昆布湯		5.4	2.1	1.1			2.5		676	

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

午餐喬聲緯  
秘書

主任：

教師兼  
學務主任 余剛式

校長：

屏東縣立四維  
國民小學校長 黃志賢