

四維.廣安.興化.新興國小115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(份)	豆魚蛋 肉類(份)	蔬菜類 (份)	乳品類 (份)	水果類 (份)	其他類 (份)	總量kcal
4月1日	三	粥	皮蛋瘦肉粥E	蒸芝麻包一粒G	有機蔬菜			5.1	2.2	1.2		2.5		665
4月2日	四	糙米飯	紅燒嫩肉	洋蔥炒蛋E	季節時蔬	海帶芽龍骨湯	水果	4.6	2.2	1.3		2.5	1.0	692
4月3日	五	~ 清明.兒童節連假 ~												0
4月6日	一	~ 清明.兒童節連假 ~												0
4月7日	二	海苔香鬆飯	醬爆雞丁	宮保高麗C	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	保久乳D	4.3	2.1	1.8	1	2.5		712
4月8日	三	麵H	鍋燒烏龍麵J	蒸水餃三粒	有機蔬菜			4.8	2.6	1.4		2.5		679
4月9日	四	糙米飯	冬瓜嫩肉	越式寬粉	季節時蔬	蔬菜山藥昆布湯		4.8	2.4	1.9		2.5		676
4月10日	五	蕎麥飯H	鹹酥魚丁J	壽喜燒G	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯	水果	4.1	3.2	1.5		2.5	1.0	737
4月13日	一	白飯	筍干燒肉	螞蟻上樹G	季節時蔬	和風味噌湯J		4.6	2.1	1.8		2.5		637
4月14日	二	小米飯	咖哩雞丁	鮮蔬田條 <small>(花椰菜, 茼蒿, 香菇)</small>	有機蔬菜(可溯源)	紫菜蛋花湯E	鮮奶D	4.3	2.1	1.6	1	2.5		707
4月15日	三	白飯	飯湯AJ	麥克雞塊二塊	有機蔬菜			4.7	2.0	1.5		2.5		629
4月16日	四	燕麥飯H	糖醋雞丁	日式蒸蛋E	季節時蔬	四神湯		4.3	2.9	1.1		2.5	0.1	665
4月17日	五	糙米飯	蒜泥白肉	全家福 <small>(大黃瓜, 肉片, 紅蘿蔔, 木耳)</small>	季節時蔬	芹香金針菇湯	水果	4.0	2.2	2.1		2.5	1.0	670
4月20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21日	二	燕麥飯H	蔥油雞丁I	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22日	三	白飯	沙茶豬肉燴飯	炒毛豆莢	有機蔬菜			4.0	2.7	2.7		2.5		663
4月23日	四	麥仁飯	馬鈴薯嫩肉	脆根雙絲 <small>(小黃瓜, 豆干, 肉絲)</small>	季節時蔬	香菇雞湯		4.5	3.2	1.4		2.5		703
4月24日	五	糙米飯	三杯雞	下飯肉燥I	季節時蔬	芋頭甜湯	水果	5.8	2.7	1.0		2.5	1.0	806
4月27日	一	白飯	照燒肉片G	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28日	二	蕎麥飯H	宮保雞丁CI	燴奶香蔬菜D <small>(洋芋, 花椰菜, 玉米, 紅蘿蔔, 雞肉)</small>	有機蔬菜(可溯源)	茶壺湯		5.0	2.6	1.2		2.5		688
4月29日	三	米飯	什錦炒飯E	香滷豬排	有機蔬菜	鮮筍雞湯		4.7	2.8	1.2		2.5		682
4月30日	四	小米飯	魚香燒肉	海帶三絲	季節時蔬	酸辣湯EI	水果	4.0	2.6	2.0		2.5	1.0	698

※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：

午餐喬馨緯

主任：

教師兼余剛式
學務主任

校長：

屏東縣立四維
國民小學校長黃志賢

四維.廣安.興化.新興國小115年4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 (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	三	粥	五彩蔬菜粥	蒸芝麻包一粒	有機蔬菜			5.1	2.2	1.2			2.5		665
4月2日	四	糙米飯	紅燒馬鈴薯	炒三鮮	季節時蔬	海帶芽湯	水果	4.6	2.2	1.3			2.5	1.9	692
4月3日	五	~ 清明.兒童節連假 ~													
4月6日	一	~ 清明.兒童節連假 ~													
4月7日	二	海苔香鬆飯	糖醋山藥	宮保高麗	有機蔬菜(可溯源)	粉絲冬菜湯	保久乳	4.3	2.1	1.8	0.8		2.5		712
4月8日	三	麵	鍋燒烏龍麵	素肉排一塊	有機蔬菜			4.3	2.6	1.4			2.5		679
4月9日	四	糙米飯	三杯豆干	越式寬粉	季節時蔬	蔬菜山藥昆布湯		4.8	2.4	1.9			2.5		676
4月10日	五	蕎麥飯	絲瓜豆腐	紅蘿蔔炒甜豆	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯	水果	4.1	3.2	1.5			2.5	1.6	737
4月13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14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	4.3	2.1	1.6	0.8		2.5		707
4月15日	三	白飯	飯湯	滷油豆腐一塊	有機蔬菜			4.7	2.0	1.5			2.5		629
4月16日	四	燕麥飯	宮保豆干	雪菜腰花	季節時蔬	四神湯		4.3	2.9	1.1			2.5	9.1	665
4月17日	五	糙米飯	麻油豆干炒鮑菇	全家福	季節時蔬	芹香金針菇湯	水果	4.0	2.2	2.1			2.5	1.6	670
4月20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21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	4.0	2.3	1.8			2.5		610
4月22日	三	白飯	紅燒蔬食飯	甜椒炒干貝	有機蔬菜			4.0	2.7	2.7			2.5		663
4月23日	四	麥仁飯	番茄豆腐	脆根雙絲	季節時蔬	香菇素雞湯		4.5	3.2	1.4			2.5		703
4月24日	五	糙米飯	香菇素肉燥	素炒甜椒	季節時蔬	芋頭甜湯	水果	5.8	2.7	1.0			2.5	1.6	806
4月27日	一	白飯	嫩芋頭	白菜滷	季節時蔬	蘿蔔湯		4.0	2.1	2.4			2.5		610
4月28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29日	三	米飯	什錦炒飯	滷豆干塊一塊	有機蔬菜	鮮筍湯		4.7	2.3	1.2			2.5		682
4月30日	四	小米飯	宮保素雞	海帶三絲	季節時蔬	酸辣湯	水果	4.0	2.6	2.0			2.5	1.6	698

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：

廣安縣立四維
國民小學校長 黃志賢