

勝利國小113年4月營養午餐食譜 - 佳琪食品 -

營養師：吳宛蓉

日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯品	水果
4/1	一	★	香雞漢堡 漢堡皮+雞堡	地瓜薯條 地瓜薯條80+甘梅粉	炒小瓜 小黃瓜80+蒜末	麵線羹 紅麵線15+大白菜30+胡蘿蔔+肉絲+金針菇	水蜜桃蘋果汁
4/2	二	五穀飯	客家豬柳 豬柳80+洋蔥30+青蔥	紹子燴豆腐 豆腐80+絞肉+青蔥+木耳	蒜香花椰 青花菜80+蒜末	冬瓜肉骨茶 冬瓜40+排骨10+枸杞	百香果
4/3	三	白飯	和風玉米蒸蛋 洗選蛋50+玉米粒+魚板+香菇絲	奶香馬鈴薯 馬鈴薯80+胡蘿蔔+洋蔥	金菇油菜 油菜80+金針菇	冬瓜珍珠 珍珠粉圓20+冬瓜磚	
4/8	一	白飯	無骨香雞排*1 無骨香雞排*1	蘑菇燴豆腐 豆腐80+胡蘿蔔+蘑菇片+木耳+青蔥	脆炒萵苣 萵苣80+蒜末	紫菜蛋花湯 洗選蛋15+紫菜+青蔥	優酪乳
4/9	二	小米飯	梅乾筍香肉 肉丁80+筍乾30+梅乾菜	海芽小黃瓜 小黃瓜60+海帶芽5+白芝麻	菇香白菜 大白菜80+香菇絲	三絲鮮湯 扁扁15+肉絲+胡蘿蔔+冬粉	葡萄
4/10	三	★	**搶鍋麵 洗選蛋30+木耳+胡蘿蔔+大白菜50+青蔥	香滷豆干*2 豆干*2	金菇青江菜 青江菜80+金針菇	檸檬愛玉山粉圓 愛玉30+山粉圓3+檸檬汁	
4/11	四	胚芽飯	玫瑰油雞排*1 雞排*1+青蔥+薑末	蟹絲胡瓜 大黃瓜80+蟹味棒+木耳+金針菇	紅絲菠菜 菠菜80+紅蘿蔔	筍香肉絲湯 筍絲40+肉絲+胡蘿蔔	香梨
4/12	五	白飯	豆瓣蒸魚 魚片80+豆腐40+青蔥+薑絲	鹹水蔬食 白蘿蔔30+玉米粒20+胡蘿蔔10+黑輪條+米血	木耳小白菜 小白菜80+木耳	黃瓜排骨湯 大黃瓜40+排骨10+木耳絲	
4/15	一	白飯	鐵路豬排*1 豬排*1	什錦燴白菜 大白菜80+蟹味棒+香菇絲+胡蘿蔔+木耳絲	紅娘油菜 油菜80+胡蘿蔔	味噌豆腐湯 豆腐40+海帶芽+青蔥	豆漿
4/16	二	薏仁飯	鹽酥雞 骨腿丁90+薯條40	炒三絲 筍絲60+肉絲+胡蘿蔔+木耳絲+小黃瓜	蒜香青花菜 青花菜80+蒜末	扁蒲排骨湯 扁蒲40+排骨10+香菇絲	香蕉
4/17	三	★	**茴香番茄麵疙瘩 洗選蛋30+番茄+洋蔥20+蒜末	蜜香干丁 豆乾丁60+黑輪條+米血丁+白芝麻	香菇尼龍白菜 尼龍白菜80+香菇絲	綠豆QQ 綠豆12+粉角15	
4/18	四	糙米飯	蠔油滷雞排*1 雞排+青蔥+薑絲	黃瓜魚丸 黃瓜80+珍珠魚丸8+胡蘿蔔+木耳絲	有機蔬菜 有機蔬菜+蒜末	蕃茄蛋花湯 洗選蛋15+蕃茄+冬粉+青蔥	蘋果
4/19	五	白飯	**塔香大薄片 肉片80+洋蔥30+九層塔	魚香醬高麗 高麗菜80+絞肉+青蔥	紅絲青江 青江菜80+胡蘿蔔	蘿蔔貢丸湯 白蘿蔔40+貢丸片8+芹菜	
4/22	一	白飯	家常滷肉 肉丁80+油豆腐丁20+白蘿蔔20+胡蘿蔔+青蔥	義式馬鈴薯 馬鈴薯80+胡蘿蔔+義式香料	魚板鵝白菜 鵝白菜80+魚板	南瓜濃湯 南瓜40+洋蔥+洗選蛋	鮮奶
4/23	二	紫米飯	**避風塘炸魚丁 魚片80+薯條40+青蔥+豆酥+蒜末+豆豉	味噌炒高麗 高麗菜80+肉絲+洋蔥+胡蘿蔔	芝麻地瓜葉 地瓜葉80+白芝麻	筍絲雞湯 筍絲30+骨腿丁20+枸杞+香菇絲	小番茄
4/24	三	★	白醬義式螺旋麵 豆包30+三色豆30+洋蔥20+鴻喜菇	香酥炸蛋*1 白煮蛋*1	蒜香青江菜 青江菜80+蒜末	冬瓜仙草 仙草50+冬瓜磚	
4/25	四	燕麥飯	迷迭香烤雞腿*1 雞腿*1	魚板冬瓜 冬瓜80+魚板+木耳絲+鴻喜菇	金菇油菜 油菜80+金針菇	玉米排骨湯 玉米粒40+排骨10+香菇絲	柑橘
4/26	五	白飯	蘑菇洋蔥豬柳 豬柳80+洋蔥30+彩椒+青椒	塔香海茸 海茸80+肉絲+胡蘿蔔+金針菇+九層塔	雲耳大白菜 大白菜80+木耳絲	什錦蔬菜湯 高麗菜30+鴻喜菇+洗選蛋15+青蔥	
4/29	一	白飯	孜然排骨*1 豬排*1+孜然粉	蕃茄洋蔥炒蛋 洗選蛋40+洋蔥30+蕃茄+青蔥	紅絲萵苣 萵苣80+胡蘿蔔	蘿蔔黑輪湯 白蘿蔔40+黑輪條10+芹菜	蘋果葡萄汁
4/30	二	麥片飯	蘿蔔豆豉雞 骨腿丁90+白蘿蔔20+胡蘿蔔+青蔥+豆豉	肉燥拌豆芽 綠豆芽70+絞肉+韭菜+胡蘿蔔+香菇絲	木耳油菜 油菜80+木耳絲	香菇羹湯 大白菜40+肉絲+胡蘿蔔+香菇絲	百香果

蔬食日加菜：4/3奶油餐包、4/17冰烤地瓜

※配合政府政策，副食三短期葉菜類需使用產銷履歷，但因供貨商未可在開會(提前一個月)確認品項，故以「當季蔬菜」為名，但保證『當季蔬菜當週不重複』，每日可於『校園食材登錄平臺』查詢當天菜色內容。