113年4月 立人 · 忠義國小營養午餐

No.																
2 4月2日 二 白米飯 京醬豬柳 紅蘿蔔炒蛋 有機蔬菜 香菇雞湯 乳品 4.5 2.4 1.2 2 1 3 4月3日 三 雞食 照燒烏龍麵 香酥雞排 兒童節點心 關東煮 水果 5 2.5 1.0 3 1 4 4月4日 四 兒 童 節 放 5 4月8日 五 辰 飯 女 五 1 2 1 1 6 4月9日 二 小米飯 高昇排骨 菇燴彩椒 有機蔬菜 海芽蛋花湯 乳品 4.6 2 1.1 2 1 7 4月10日 三 米食 高麗菜別 有機蔬菜 海洋水水果 5 2.5 1.1 2 1 8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黃瓜肉月 有機蔬菜 柳菜肉的絲湯 4.5 2.3 1.5 2 1 10 4月15日 一 紫米飯 6 外上的 茶菜蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日	N0	日期		主食	副食一	副食二	副食三	湯			豆蛋				乳品 (份)	熱量 (大 卡)
3 4月3日 三 麵食 照燒鳥離麵 香酥雞排 兒童節點心 關東煮 水果 5 2.5 1.0 3 1 4 4月4日 四 兒 童 節 放 5 4月5日 五 民 族 掃 墓 節 放 一 放 5 4月8日 一 燕麥飯 魚香鳳腿 花菜小卷 金針菠菜 黃豆芽排骨湯 乳品 4.5 2.2 1.5 2 1.6 4月9日 二 小米飯 高昇排骨 菇燴彩椒 有機蔬菜 海芽蛋花湯 乳品 4.6 2 1.1 2 1 2 1.1 2 1 7 4月10日 三 米食 高離菜粥 什錦滷味 涼拌小瓜 鍋匙 水果 5 2.5 1.1 2 1 2 1.1 2 1 8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黃瓜肉片 有機蔬菜 榨菜肉絲湯 4.5 2.3 1.5 2 9 4月12日 五 每苔酥館 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米漁湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 鴿蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔買丸湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 1 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1.2 2 1 11 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.3 2 1 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.3 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 1 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋蔥仁 蜜汁燒雞 搭香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 海餅粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 2 1 18 4月25日 四 粉米飯 甜麵醬炒鴨 杏齡茲炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	1	4月1日	_	五穀飯	蔥燒雞腿	小瓜三色	柴魚大陸妹	番茄豆腐湯	豆漿	4.7	3.3	1	2			692
4 4月4日 四 兒 童 節 放 5 4月5日 五 民 族 婦 墓 節 放 5 4月8日 一 燕麥飯 魚香鳳腿 花菜小卷 金針菠菜 黄豆芽排骨湯 乳品 4.5 2.2 1.5 2 1 6 4月9日 二 小米飯 高昇排骨 姑煙彩板 有機蔬菜 海穿蛋花湯 乳品 4.6 2 1.1 2 1 7 4月10日 三 米食 高麗菜粥 什錦滷味 凉拌小瓜 鍋貼 水果 5 2.5 1.1 2 1 9 4月12日 五 管苔酥餅 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 鸽蛋肉燥 白菜豆腐 菜糖四季豆 蘿蔔賣丸湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 自米飯 馬鈴薯燒離 芹菜炒三絲 有機蔬菜 豆醬蛋花湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三	2	4月2日		白米飯	京醬豬柳	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	香菇雞湯	乳品	4.5	2.4	1.2	2		1	765
4月5日 五 民 族 掃 基 節 放 5 4月8日 一 燕麥飯 魚香鳳腿 花菜小卷 金針菠菜 黃豆芽排骨湯 乳品 4.5 2.2 1.5 2 1 6 4月9日 二 小米飯 高昇排骨 姑燴彩椒 有機蔬菜 海穿蛋花湯 乳品 4.6 2 1.1 2 1 7 4月10日 三 水食 高麗菜粥 什錦滷味 凉拌小瓜 鍋貼 水果 5 2.5 1.1 2 1 8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黃瓜肉片 有機蔬菜 棒菜肉絲湯 4.5 2.3 1.5 2 9 4月12日 五 每苔酥餅 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵蘭 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 島蛋肉燥 白菜豆腐 菜棚町季豆 蘿蔔賣し、 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯飯 芹菜炒三 有機蔬菜 花盤園 水果 5 2 1.1 2 1 <td>3</td> <td>4月3日</td> <td>三</td> <td>麵食</td> <td>照燒烏龍麵</td> <td>香酥雞排</td> <td>兒童節點心</td> <td>關東煮</td> <td>水果</td> <td>5</td> <td>2.5</td> <td>1.0</td> <td>3</td> <td>1</td> <td></td> <td>758</td>	3	4月3日	三	麵食	照燒烏龍麵	香酥雞排	兒童節點心	關東煮	水果	5	2.5	1.0	3	1		758
5 4月8日 — 燕麥飯 魚香鳳颶 花菜小卷 金針菠菜 黄豆芽排骨湯 乳品 4.5 2.2 1.5 2 1 6 4月9日 二 小米飯 高昇排骨 菇燴彩椒 有機蔬菜 海芽蛋花湯 乳品 4.6 2 1.1 2 1 7 4月10日 三 米食 高麗菜粥 什錦滷味 凉拌小瓜 鍋貼 水果 5 2.5 1.1 2 1 8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黄瓜肉片 有機蔬菜 榨菜肉絲湯 4.5 2.3 1.5 2 9 4月12日 五 唇苔酥柳 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 鸽蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔賣丸湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴葉雞雞 芹菜炒三絲 香葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉飯 茶菜蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.3 2 1 13 <td< td=""><td>4</td><td>4月4日</td><td>四</td><td>兒</td><td></td><td>童</td><td></td><td>節</td><td></td><td></td><td>,</td><td>放</td><td></td><td></td><td></td><td>假</td></td<>	4	4月4日	四	兒		童		節			,	放				假
6 4月9日 二 小米飯 高昇排骨 菇燴彩椒 有機蔬菜 海芽蛋花湯 乳品 4.6 2 1.1 2 1 7 4月10日 三 米食 高麗菜粥 什錦滷味 涼拌小瓜 鍋貼 水果 5 2.5 1.1 2 1 8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黄瓜肉片 有機蔬菜 榨菜肉絲湯 4.5 2.3 1.5 2 9 4月12日 五 每苔酥餅 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 鸽蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔貢入湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶菜蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬魚 鐵板銀銀 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 水果 4.5 2 <td></td> <td>4月5日</td> <td>五</td> <td>民</td> <td>族</td> <td></td> <td>掃</td> <td>墓</td> <td></td> <td>節</td> <td></td> <td></td> <td>放</td> <td></td> <td></td> <td>假</td>		4月5日	五	民	族		掃	墓		節			放			假
7 4月10日 三 米食 高麗菜粥 什錦滷味 涼拌小瓜 鍋貼 水果 5 2.5 1.1 2 1 8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黄瓜肉片 有機蔬菜 榨菜肉絲湯 4.5 2.3 1.5 2 9 4月12日 五 每苔酥餓 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 鴿蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔賣丸湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鲜粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黄瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	5	4月8日	_	燕麥飯	魚香鳳腿	花菜小卷	金針菠菜	黃豆芽排骨湯	乳品	4.5	2.2	1.5	2		1	758
8 4月11日 四 白米飯 鳳梨雞丁 黄瓜肉片 有機蔬菜 榨菜肉絲湯 4.5 2.3 1.5 2 9 4月12日 五 每苔酥魚 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 一 紫米飯 偽蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔賣丸湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋葱豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黄瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	6	4月9日	1 1	小米飯	高昇排骨	菇燴彩椒	有機蔬菜	海芽蛋花湯	乳品	4.6	2	1.1	2		1	740
9 4月12日 五 每苔酥餺 蘑菇豆包 木耳炒蛋 絲瓜麵筋 玉米濃湯 水果 4.8 2.3 1.1 2.5 1 10 4月15日 — 紫米飯 鴿蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔賣九湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 — 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	7	4月10日	111	米食	高麗菜粥	什錦滷味	涼拌小瓜	鍋貼	水果	5	2.5	1.1	2	1		715
10 4月15日 — 紫米飯 鴿蛋肉燥 白菜豆腐 菜脯四季豆 蘿蔔賣丸湯 乳品 4.5 2.4 1.4 2 1 11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1<	8	4月11日	四	白米飯	鳳梨雞丁	黄瓜肉片	有機蔬菜	榨菜肉絲湯		4.5	2.3	1.5	2			615
11 4月16日 二 白米飯 馬鈴薯燒雞 芹菜炒三絲 有機蔬菜 花生豬腳湯 乳品 4.6 2.4 1 2 1 12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四糖米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	9	4月12日	五.	每苔酥飯	蘑菇豆包	木耳炒蛋	絲瓜麵筋	玉米濃湯	水果	4.8	2.3	1.1	2.5	1		709
12 4月17日 三 麵食 味噌拉麵 茶葉蛋 玉筍青花菜 乳酪麵包 水果 5 2 1.1 2 1 13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黄瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	10	4月15日	_	紫米飯	鴿蛋肉燥	白菜豆腐	菜脯四季豆	蘿蔔貢丸湯	乳品	4.5	2.4	1.4	2		1	770
13 4月18日 四 藜麥飯 洋蔥豬肉 鐵板銀芽 有機蔬菜 豆薯蛋花湯 5 2 1.3 2 14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	11	4月16日		白米飯	馬鈴薯燒雞	芹菜炒三絲	有機蔬菜	花生豬腳湯	乳品	4.6	2.4	1	2		1	767
14 4月19日 五 地瓜飯 豆酥魚 冬瓜燒豆菊 枸杞高麗菜 什錦菇湯 水果 4.5 2 1.4 2 1 15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黄瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	12	4月17日	Ξ	麵食	味噌拉麵	茶葉蛋	玉筍青花菜	乳酪麵包	水果	5	2	1.1	2	1		678
15 4月22日 一 洋薏仁 蜜汁燒雞 塔香海茸 香菇扁蒲 銀耳紅棗湯 乳品 4.7 2 1.2 2 1 16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	13	4月18日	四	藜麥飯	洋蔥豬肉	鐵板銀芽	有機蔬菜	豆薯蛋花湯		5	2	1.3	2			587
16 4月23日 二 白米飯 蠔菇燒肉 扁魚白菜 有機蔬菜 翡翠蛋花湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1 17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	14	4月19日	五	地瓜飯	豆酥魚	冬瓜燒豆菊	枸杞高麗菜	什錦菇湯	水果	4.5	2	1.4	2	1		650
17 4月24日 三 米食 海鮮粥 滷雞排 蒜炒小瓜 芝麻包 水果 5 2 1 2 1 18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黃瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	15	4月22日	1	洋薏仁	蜜汁燒雞	塔香海茸	香菇扁蒲	銀耳紅棗湯	乳品	4.7	2	1.2	2		1	749
18 4月25日 四 糙米飯 甜麵醬炒鴨 杏鮑菇炒蝦 有機蔬菜 大黄瓜排骨湯 4.5 2.4 1.2 2.5	16	4月23日	1 1	白米飯	蠔菇燒肉	扁魚白菜	有機蔬菜	翡翠蛋花湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
	17	4月24日	Ξ	米食	海鮮粥	滷雞排	蒜炒小瓜	芝麻包	水果	5	2	1	2	1		675
19 4月26日 万 麥片飯 宮保豆腐 蔥花蛋 蝦皮青江 南瓜玉米湯 水果 4.7 2 1 2.5 1	18	4月25日	四	糙米飯	甜麵醬炒鴨	杏鮑菇炒蝦	有機蔬菜	大黃瓜排骨湯		4.5	2.4	1.2	2.5			638
7,320 1 1 7,712 17,122 1	19	4月26日	五	麥片飯	宮保豆腐	蔥花蛋	蝦皮青江	南瓜玉米湯	水果	4.7	2	1	2.5	1		677
20 4月29日 一 白米飯 泡菜豬肉 菇燒蘿蔔 蒜拌豇豆 什錦牛蒡湯 乳品 4.5 2.2 1.3 2 1	20	4月29日	_	白米飯	泡菜豬肉	菇燒蘿蔔	蒜拌豇豆	什錦牛蒡湯	乳品	4.5	2.2	1.3	2		1	753
21 4月30日 二 芝麻飯 彩椒雞柳 三色洋芋 有機蔬菜 筍絲湯 乳品 4.8 2.3 1 2 1	21	4月30日	=	芝麻飯	彩椒雞柳	三色洋芋	有機蔬菜	筍絲湯	乳品	4.8	2.3	1	2		1	774

**本校午餐一律使用國產豬

(備註 國小1~3年級 熱量:620~720大卡 全穀雜糧類:3.5~4.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2份 蔬菜類:1.5份 國小4~6年級 熱量:720~830大卡 五穀根莖類:4.5~5.5份 魚肉豆蛋類:2份 油脂類:2.5份 蔬菜類:2份

1. 遇特殊狀況(如颱風、退貨、物價上揚)變動食譜

2.4/19供應低碳餐

4/12,4/26供應健康蔬食餐