

### 114年4月份 楊明國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
4/1 二	糙米飯	紅燒雞丁 雞丁, 刈薯	什錦花椰菜 花椰菜, 甜不辣, 菇	有機蔬菜	白菜肉羹湯 大白菜, 肉羹, 洗選蛋		5	2.1	1.9	2.5			672
4/2 三	特餐	義大利麵 麵, 三色丁, 絞肉, 洋蔥	鹽酥什錦 薯條, 雞丁	有機蔬菜	珍珠奶茶 奶粉, 珍珠	水果	4.8	2.2	1.4	2.5	1		713
4/3 四	清明兒童連假												
4/4 五													
4/7 一	白飯	魚香炒肉柳 肉柳, 洋蔥, 豆干	什錦芽菜 黃豆芽, 木耳絲, 榨菜絲	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 洗選蛋	水果	4.8	2	1.7	2.5	1		705
4/8 二	糙米飯	咖哩雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥	蛋酥白菜滷 蛋, 大白菜, 肉絲	有機蔬菜	蘿蔔香菇湯 白蘿蔔, 香菇, 薑片		5.5	2.4	1.8	2.5			727
4/9 三	特餐	什錦炒烏龍 烏龍麵, 青菜, 洋蔥, 肉絲	香滷雞翅 雞翅	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 金針菇, 大骨	水果	4.5	2.8	1.3	2.5	1		736
4/10 四	糙米飯	虱目魚排*1 虱目魚排*1	紅燒豆腐 豆腐, 絞肉, 三色丁	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁, 大骨		5	2	1.5	3			677
4/11 五	地瓜飯	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 米血糕	洋芋炒蛋 洗選蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	產履青菜	綠豆燕麥湯 綠豆, 燕麥, 二砂		5.5	2	1.4	2.5			687
4/14 一	白飯	地瓜蒸肉 肉片, 地瓜	糖醋炒洋蔥 洋蔥, 大番茄, 豆包	有機蔬菜	味噌蘿蔔湯 味噌, 蘿蔔	水果	4.5	2.2	1.8	2.5	1		702
4/15 二	糙米飯	照燒魚丁 魚丁, 蔬菜	開陽蘿蔔絲 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲, 蝦皮	有機蔬菜	海芽豆腐湯 乾海芽, 豆腐		5	2.4	1.3	2.5			680
4/16 三	特餐	什錦瘦肉粥 絞肉, 高麗菜, 玉米粒	香滷排骨 生排骨*1	有機蔬菜	芝麻包 芝麻包*1	水果	5	2.3	1.5	2.5	1		737
4/17 四	糙米飯	醬醋燒肉 肉丁, 刈薯, 紫蘇梅	瓜仔干丁 絞花瓜, 豆乾丁, 麵輪	有機蔬菜	玉米排骨湯 玉米粒, 龍骨丁	產履豆	4.5	2.8	1.6	2.5			683
4/18 五	麥片飯	蔥燒豆腐 豆腐, 高麗菜, 洋蔥, 紅蘿蔔	玉米蒸蛋 玉米粒, 蛋	產履青菜	四寶甜湯 綠豆, 紅豆, 粉圓, 紫米		5.5	2	1	2.5			689
4/21 一	白飯	滷雞腿 雞腿	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 芹菜	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋, 大骨	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		768
4/22 二	糙米飯	筍乾豬腳 筍乾, 豬腳丁	茄汁香料薯丁 馬鈴薯, 絞肉, 大蕃茄, 洋蔥	有機蔬菜	香根蘿蔔湯 白蘿蔔, 香菜, 大骨		4.9	2.4	1.8	2.5			700
4/23 三	特餐	古早味炒米粉 米粉, 蝦米, 香菇, 肉絲	香滷翅小腿 翅小腿*2	有機蔬菜	酸辣湯 豆腐, 脆筍絲, 洗選蛋, 木耳絲	水果	4.9	2.5	1.5	2.5	1		761
4/24 四	糙米飯	海鮮鮮燴 鮑魚耳, 洋蔥, 脆筍絲, 肉絲	高麗炒豆捲 高麗菜, 豆捲	有機蔬菜	冬瓜大骨湯 冬瓜, 枸杞, 大骨		4.8	2	1.5	3			675
4/25 五	小米飯	手工炸豆腐 四角豆腐*1	鮮蔬炒蛋 蔬菜, 蛋	產履青菜	豆漿 黃豆, 二砂		4.6	2.5	1.5	3			702
4/26 六	園遊會	愛心牛奶球+晨光葡萄吐司											0
4/28 一	園遊會補假												
4/29 二	糙米飯	瓜子肉 絞肉, 絞花瓜, 豆乾丁	冬瓜丸片 冬瓜, 木耳, 貢丸片	有機蔬菜	味噌豆腐湯 味噌, 豆腐		4.8	2.3	1.5	2.5			677
4/30 三	特餐	肉絲炒飯 肉絲, 洋芋, 紅蘿蔔	香滷雞排 雞排*1	有機青菜	海芽大骨湯 海帶芽, 大骨, 薑絲	水果	4.7	2.3	1.5	2.6			674
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)	奶類(份)	油脂與堅果種子類(份)					