

114年4月份 楊明國小月菜單(素)

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
4/1 二	糙米飯	紅燒豆干 香菇, 豆乾丁	燒	什錦花椰菜 花椰菜, 甜不辣, 菇	燴	有機蔬菜	白菜羹湯 大白菜, 洗選蛋		5	2.1	1.9	2.5			672
4/2 三	特餐	義大利麵 麵, 三色丁, 素絞肉, 杏鮑菇	炒	鹽酥什錦 四分干丁+薯條	炸	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	鮮豆炒豆干 四季豆, 豆干	燒	什錦芽菜 黃豆芽, 木耳絲, 榨菜絲	煮	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	咖哩豆腸 豆腸, 馬鈴薯	燉	蛋酥白菜滷 蛋, 大白菜	滷	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, 豆乾丁	炒	醬燒豆腐 手工炸豆腐*1	滷	有機蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 金針菇	水果	4.5	2.8	1.3	2.5	1		736
4/10 四	糙米飯	蔬菜捲*1 蔬菜捲*1	炸	紅燒豆腐 豆腐, 素絞肉, 三色丁	炒	有機蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜, 薏仁		5	2	1.5	3			677
4/11 五	地瓜飯	關東煮 白蘿蔔, 油豆腐, 素米血糕	煮	洋芋炒蛋 蛋, 馬鈴薯, 紅蘿蔔	炒	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	糖醋炒豆包 大番茄, 豆包	蒸	鷹嘴豆拌馬鈴薯 鷹嘴豆, 馬鈴薯, 毛豆, 紅藜麥	拌	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	照燒素雞丁 素雞丁, 西芹, 馬鈴薯	燒	香拌蘿蔔絲 白蘿蔔, 紅蘿蔔, 木耳	炒	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	什錦素肉粥 素絞肉, 高麗菜, 玉米粒	煮	滷蛋+滷豆腐 白煮蛋, 豆腐	魯	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	瓜仔干丁 絞花瓜, 豆乾丁, 麵輪	炒	醬醋鮮蔬 季豆, 刈薯, 紫蘇梅	燒	有機蔬菜	玉米香菇湯 玉米粒, 香菇	產切腹豆	4.5	2.8	1.6	2.5			683
4/18 五	麥片飯	紅燒豆腐 豆腐, 高麗菜, 紅蘿蔔	燒	玉米蒸蛋 玉米粒, 蛋	蒸	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	滷豆腐*1 四角豆腐*1	滷	螞蟻上樹 高麗菜, 冬粉, 芹菜	炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜, 蛋	水果	5	2.5	1.5	2.5	1		768
4/22 二	糙米飯	筍乾油腐 筍乾, 油豆腐丁	燒	茄汁香料薯丁 馬鈴薯, 素絞肉, 大蕃茄	炒	有機蔬菜	蘿蔔湯 白蘿蔔, 紅蘿蔔丁		4.9	2.4	1.8	2.5			700
4/23 三	特餐	古早味炒米粉 米粉, 香菇, 素絞肉	炒	素魚排*1 素魚排	燒	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	鮮燴乾絲 豆干絲, 脆筍絲, 木耳絲, 紅K絲, 甜椒	燴	高麗炒菇 高麗菜, 菇	炒	有機蔬菜	冬瓜湯 冬瓜, 枸杞		4.8	2	1.5	3			675
4/25 五	小米飯	手工炸豆腐 四角豆腐*1	蒸	鮮蔬炒蛋 蔬菜, 蛋	炒	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													0
4/29 二	糙米飯	瓜子素雞丁 素雞丁, 絞花瓜	燒	冬瓜鮮菇 冬瓜, 木耳, 菇	炒	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	香椿炒飯 豆干絞碎, 洋芋, 紅蘿蔔	炒	香酥雲菜捲 雲菜捲*1	燒	有機青菜	海芽湯 海帶芽, 薑絲		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)	
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0~1		0~1		2	
國小4-6年級		770		5		2		2		0~1		0~1		2.5	
國中		860		5.5		2.5		2		0~1		0~1		2.5	

*本校豬肉一律使用國產肉品。