

承富

永靖國小

營養師
趙淑芳

衛生管理人
高伊佩

高伊佩

114年4月菜單

4月1日(二)		4月2日(三)		4月3日(四)		4月4日(五)	
小米飯	香Q米飯	碳烤雞腿	清蒸魚片(海)	蘑菇豬排	清明節/兒童節假期	出去玩~	清明節/兒童節假期
壽喜燒肉片	幸福	菜脯蛋(醃)	沙茶滷豆腐丁(豆)	有機蔬菜			
深色蔬菜		深色蔬菜	紫菜蛋花湯	紫菜蛋花湯			
菜頭湯		菜頭湯					
熱量: 醣類:	721.1K 100.0g	熱量: 醣類:	723.6K 99.0g	熱量: 醣類:	24.0g 27.9g	熱量: 醣類:	每週供應魚類產品,小心魚刺
4月7日(一)	4月8日(二)	4月9日(三)	4月10日(四)	4月11日(五)			
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯	地瓜飯	古都米糕(海)			
香烤雞柳條X2(加)	京醬肉片(豆)	老北京烤鴨	卡茲魚條(海加)(炸)	烤雞排			
滷蛋肉燥	雙瓜燒雞(醃)	玉米蛋	泡菜肉丁(醃)	紅豆包(冷)			
酢醬蒸煮麵	糖霜銀絲卷(炸)	太祖鮮筍羹(海)	冰心地瓜	沙茶黑輪(加)(豆)			
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜			
蘿蔔湯	海芽蛋花湯/獎勵金豆奶	日式豆腐湯(豆)	金針菇蛋花湯	玉米濃湯(芡)			
熱量: 醣類:	743.0K 106.5g	熱量: 醣類:	738.2K 105.5g	熱量: 醣類:	745.4K 107.0g	熱量: 醣類:	747.0K 107.5g
4月14日(一)	4月15日(二)	4月16日(三)	4月17日(四)	4月18日(五)			
香Q米飯	小米飯	香Q米飯	地瓜飯	義大利麵			
蘭花干滷肉(豆)	豬肉排	韓式肉片	香酥魚丁(海)(炸)(豆)	吮指烤雞腿			
海陸高麗菜(海)	大醬年糕(冷)	咔啦翅小腿(炸)	洋蔥豬柳	焗烤洋芋			
蒸蛋	麥克小雞塊X2(加)	胡蘿蔔炒蛋	五香魯蛋	大鍋貼(加)			
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜			
冬瓜肉絲湯	味噌昆布湯	筍仔肉絲湯	菜頭香菇湯	紫菜蛋花湯			
熱量: 醣類:	723.6K 99.0g	熱量: 醣類:	723.5K 100.5g	熱量: 醣類:	723.6K 99.0g	熱量: 醣類:	707.4K 94.6g
4月21日(一)	4月22日(二)	4月23日(三)	4月24日(四)	4月25日(五)			
香Q米飯	麥片飯	香Q米飯	地瓜飯	高麗菜飯(海)			
雞米花(炸)	手工鹹豬肉	烤雞腿	BBQ雞翅	無骨雞排(加)			
蕃茄蛋(豆)	彩頭燒雞	咖哩肉片	蝦仁雙絲蛋(海)	肉絲什錦菇(豆)			
清蒸魚丁(海)	愛睏 奶皇包(冷)	鮮菇拌花椰菜	咔啦翅小腿(炸)	黑糖饅頭(冷)			
深色蔬菜	淺色蔬菜	淺色蔬菜	有機蔬菜	深色蔬菜			
味噌海芽湯	冬瓜鮮菇湯	蘿蔔湯	鮮蔬湯	麵線糊湯(芡)(醃)			
熱量: 醣類:	723.6K 99.0g	熱量: 醣類:	738.6K 105.5g	熱量: 醣類:	723.6K 99.0g	熱量: 醣類:	756.6K 109.5g
4月28日(一)	4月29日(二)	4月30日(三)					
香Q米飯	糙米飯	香Q米飯					
沙茶肉片	香酥雞腿(炸)	筍干肉(醃)					
魷魚卷(海加)	海鮮涮涮鍋(海)	香蔥吉拿棒(冷)					
油蔥蒸蛋	五香豆干(豆)	柴魚高麗菜蛋(海)					
深色蔬菜	淺色蔬菜	深色蔬菜					
海芽豆腐湯(豆)	金針菇蛋花湯	冬瓜湯					
熱量: 醣類:	716.4K 97.5K	熱量: 醣類:	723.6K 99.0K	熱量: 醣類:	709.0K 99.0K	熱量: 醣類:	756.6K 109.5g

選我 選我



豬肉來源：臺灣(豬肉及豬可食部位原料之原產地：臺灣)



過敏原資訊：甲殼類、魚類、芒果

堅果類、芝麻、花生、牛奶、羊奶、蛋、

含殺蟲劑之穀類、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品