

雙峰國小自立午餐 109年 4 月份 菜單

午餐秘書：林琴玉

| 日期 | 星期 | 主食 | 主菜 | 副菜一 | 副菜二 | 湯 | 其他 |
|------|----|--------------------------|-------|---------|------|---------|----|
| 3/30 | 一 | 小米飯 | 番茄腩子肉 | 蛤蜊絲瓜 | 時令蔬菜 | 大頭菜排骨湯 | |
| 3/31 | 二 | 雜糧飯 | 咖哩雞 | 彩椒肉片 | 有機蔬菜 | 金菇三絲湯 | 水果 |
| 4/1 | 三 | 披薩 時令蔬菜 玉米濃湯 小蛋糕 | | | | | |
| 4/2 | 四 | 兒童節/清明節彈性放假一天 | | | | | |
| 4/3 | 五 | 兒童節/清明節彈性放假一天 | | | | | |
| 4/6 | 一 | 小米飯 | 五香雞腿 | 番茄燴豆腐 | 時令蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | |
| 4/7 | 二 | 雜糧飯 | 栗子雞丁 | 蛋酥白菜 | 有機蔬菜 | 黃瓜排骨湯 | 水果 |
| 4/8 | 三 | 菲律賓炒麵 滷蛋 時令蔬菜 味噌海芽湯 肉包 | | | | | |
| 4/9 | 四 | 蔬食餐 燕麥飯 | 壽喜菇蒸蛋 | 炒三絲 | 時令蔬菜 | 田園蔬菜湯 | 乳品 |
| 4/10 | 五 | 糙米飯 | 芝麻排骨 | 三杯杏鮑菇 | 時令蔬菜 | 紅豆芋圓湯 | 水果 |
| 4/13 | 一 | 小米飯 | 家常滷肉 | 咖哩花椰炒肉片 | 時令蔬菜 | 海帶豆芽湯 | |
| 4/14 | 二 | 雜糧飯 | 洋蔥豬柳 | 白醬燴菜 | 有機蔬菜 | 酸辣湯 | 水果 |
| 4/15 | 三 | 番茄義大利麵 蒜泥白肉 時令蔬菜 奶黃包 羅宋湯 | | | | | |
| 4/16 | 四 | 蔬食餐 燕麥飯 | 玉米腰果 | 紅燒豆包 | 時令蔬菜 | 雙色蘿蔔湯 | |
| 4/17 | 五 | 糙米飯 | 三杯雞 | 白菜滷 | 時令蔬菜 | 翡翠蛋花湯 | 水果 |
| 4/20 | 一 | 小米飯 | 魚排 | 銀芽雞絲 | 時令蔬菜 | 金針排骨湯 | |
| 4/21 | 二 | 雜糧飯 | 咕咾肉 | 秀珍菇肉片 | 有機蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 水果 |
| 4/22 | 三 | 時蔬豬肉燴飯 黃瓜鵪蛋 時令蔬菜 貢丸湯 | | | | | |
| 4/23 | 四 | 蔬食餐 燕麥飯 | 番茄炒蛋 | 玉米筍炒百頁 | 時令蔬菜 | 羅望子蔬菜湯 | 乳品 |
| 4/24 | 五 | 糙米飯 | 打拋豬肉 | 三色蝦仁 | 時令蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 水果 |
| 4/27 | 一 | 小米飯 | 樹子蒸魚 | 螞蟻上樹 | 時令蔬菜 | 蘿蔔排骨湯 | |
| 4/28 | 二 | 雜糧飯 | 壽喜燒 | 豆乾炒肉絲 | 有機蔬菜 | 竹筍雞湯 | 水果 |
| 4/29 | 三 | 肉羹麵線 滷翅小腿*2 時令蔬菜 芝麻包 | | | | | |
| 4/30 | 四 | 蔬食餐 燕麥飯 | 黃瓜鵪蛋 | 紅燒豆腐 | 時令蔬菜 | 海芽豆腐湯 | |
| 5/1 | 五 | 糙米飯 | 蜜汁雞丁 | 海茸肉絲 | 時令蔬菜 | 紅棗山藥排骨湯 | 水果 |

得隨時更改菜單內容敬請見諒。

「學校午餐內容及營養基準」來設計

| | 四至六年級 | 一至三年級 |
|-------|-------------------|-----------|
| 頭) | 2~2.5份 | 2份 |
| 、地瓜等) | 4~5份 (1~1 1/4碗) | 4份 (1碗) |
| | 1~1.5份 (1/2~3/4碗) | 1份 (1/2碗) |
| | 1份 | 1份 |
| | 3份 | 2份 |
| | 700~750卡 | 600~650卡 |

