

愛

欣

食品

2013年4月菜單

文華國小

日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	熱量	糖類	脂肪	蛋白質	
4/1	一	香Q白飯	貴妃燒雞 <small>雞肉<煮></small>	金黃玉米 <small>玉米<煮></small>	哨子豆腐 <small>豬肉豆腐<煮></small>	時蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜蛋花</small>	648	108	16	18	
4/2	二	全穀胚芽飯	鐵板炒肉柳 <small>豬肉<炒></small>	蝦餅花枝丸 <small>蝦餅 花枝丸<炸></small>	蒜味海根 <small>海帶根<煮></small>	時蔬 美味大滷湯 <small>蔬菜</small>	653	108	17	17	
4/3	三	親職教育日補假一天									
4/4	四	清明節 / 兒童節 放假兩天									
4/5	五										
4/8	一	香甜地瓜飯	高昇滷排骨 <small>豬肉<滷></small>	炸醬干丁 <small>干丁<煮></small>	菇溜銀蘿 <small>香菇銀蘿<滷></small>	時蔬 玉米濃湯 <small>玉米雞蛋</small>	653	107	17	18	
4/9	二	香Q白飯	蕃茄炒蛋 <small>蕃茄雞蛋<炒></small>	御燒香筍 <small>竹筍<煮></small>	鮮炒高麗 <small>高麗<炒></small>	時蔬 涼~仙草蜜甜湯 <small>仙草凍</small>	648	108	16	18	
4/10	三	香Q白飯	港式紅糟肉 <small>豬肉<燒></small>	白菜滷 <small>白菜<煮></small>	鮮燒肉餡球 <small>豬肉<燒></small>	時蔬 薑絲冬瓜湯 <small>冬瓜</small>	645	106	17	17	
4/11	四	蘑菇鐵板麵	檸檬香雞翅 <small>雞翅<烤></small>	五香滷蛋 <small>雞蛋<滷></small>	芹香海絲 <small>芹菜海帶<煮></small>	時蔬 肉羹湯 <small>肉羹 蔬菜</small>	653	107	17	18	
4/12	五	香Q白飯	一品蜜汁雞排 <small>雞排<燒></small>	家常豆腐 <small>豆腐<煮></small>	田園蔬香滷 <small>蘿蔔<煮></small>	時蔬 永結同心湯 <small>海蔘 豆結</small>	640	106	16	18	
4/15	一	高鈣花花飯	哈燒章魚排 <small>章魚<燒></small>	台式滷肉 <small>豬肉<滷></small>	彩椒杏鮑菇 <small>彩椒黃干杏鮑菇<炒></small>	時蔬 羅宋湯 <small>蕃茄蔬菜</small>	645	106	17	17	
4/16	二	香Q白飯	壽喜燒豚肉 <small>豬肉<煮></small>	紅蘿蔔炒蛋 <small>紅蘿蔔雞蛋<炒></small>	沙茶什錦豆腐 <small>豆腐<煮></small>	時蔬 竹筍湯 <small>竹筍</small>	649	106	17	18	
4/17	三	芝麻飯	菲力醬燒雞排 <small>雞塊<燒></small>	客家小炒 <small>蔬菜豆干<炒></small>	椰香洋芋井 <small>洋芋<煮></small>	時蔬 白玉蘿蔔湯 <small>蘿蔔</small>	653	108	17	17	
4/18	四	海苔肉鬆飯	咕咾肉 <small>豬肉<燒></small>	田園金茸 <small>金針菇蔬菜<煮></small>	百頁豆腐 <small>百頁豆腐<滷></small>	時蔬 愛欣茶壺湯 <small>蔬菜</small>	653	107	17	18	
4/19	五	香Q白飯	瑪力歐豬排 <small>豬排<燒></small>	蔥燒油腐 <small>油豆腐<炒></small>	菇溜花椰 <small>香菇花椰菜<煮></small>	時蔬 海之味濃湯 <small>海帶芽玉米魚板絲</small>	644	107	16	18	
4/22	一	香Q白飯	蜜汁花枝燒 <small>花枝塊<燒></small>	方方燒肉 <small>豬肉<煮></small>	彩燒大白 <small>大白菜<煮></small>	時蔬 海芽飄飄湯 <small>海芽</small>	649	106	17	18	
4/23	二	啾啾玉米飯	呼呼水漾蒸蛋 <small>雞蛋<蒸></small>	吉祥如意芽 <small>黃豆芽<炒></small>	酸菜佐大溪黑干 <small>酸菜黑干<滷></small>	時蔬 味噌湯 <small>味噌</small>	635	107	15	18	
4/24	三	香Q白飯	卡拉雞腿排 <small>雞腿排<炸></small>	香菇炒蔬禾 <small>香菇紅蘿蔔<煮></small>	洋蔥炒蛋 <small>洋蔥雞蛋<炒></small>	時蔬 條子雙響炮甜湯 <small>粉條大紅豆</small>	653	108	17	17	
4/25	四	香Q白飯	三杯咕咕雞 <small>雞塊<炒></small>	紅燒獅子頭 <small>豬肉球<燒></small>	翡翠珍菇 <small>木耳香菇<煮></small>	時蔬 酸辣湯 <small>蔬菜雞蛋</small>	640	107	16	17	
4/26	五	沙嗲大麵炒	橙汁豬排 <small>豬肉<燒></small>	筍香車輪 <small>竹筍車輪<煮></small>	蜜汁黃金蛋 <small>雞蛋<燒></small>	時蔬 肉骨茶湯 <small>蔬菜</small>	648	108	16	18	
4/29	一	香Q白飯	香滷雞排 <small>雞塊<滷></small>	菜脯蛋蛋 <small>菜脯雞蛋</small>	塔香海茸 <small>海茸<煮></small>	時蔬 新竹米粉湯 <small>米粉</small>	639	108	15	18	
4/30	二	糙米飯	愛欣燒肉 <small>豬肉<滷></small>	柳葉魚 <small>柳葉魚<炸></small>	蔬燒天婦羅 <small>蔬菜天婦羅</small>	時蔬 田園南瓜濃湯 <small>南瓜</small>	644	107	16	18	

若因天氣或食材因素須更改菜色或甜湯之冷熱，煩請學校師生見諒 新北市淡水區八勢一街1號 電話：28082036 營養師：黃元志、林心慈

國小1-3年級	每餐熱量約650大卡：主食類3.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1份、水果1份、油脂類2.5份
國小4-6年級	每餐熱量約750大卡：主食類4.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1.5份、水果1份、油脂類3份