

崇光國小114年4月菜單



本產品及產線製程含有甲殼類、魚類、芝麻、奶類、蛋類、堅果類、花生類、含麩質之穀物、大豆類、亞硫酸鹽類等及其製品，不適合對其過敏體質者食用

使用台灣豬肉

星期一	星期二	星期三(蔬食日)	星期四	星期五
	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日
每周有機蔬菜 *油炸烹調 使用非基改製品 國產驗證豆漿 每月擇日提供1次	肉鬆炒飯 蜜汁烤雞翅 *麥克雞塊 海苔洋芋 有機油江菜 冬瓜粉圓	小米飯 香滷油腐 番茄炒蛋 紅油嫩筍 有機味美菜 什錦羹湯	連假 	兒童節 清明節
	醃類 81.30g 脂肪 22.00g 蛋白質 25.26g 熱量 624.24大卡	醃類 84.90g 脂肪 20.00g 蛋白質 25.98g 熱量 623.52大卡		
4月7日	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日
紫米飯 三杯雞 玉米炒蛋 腐皮高麗 大陸A菜 味噌海芽湯	糙米飯 東坡燉肉 鹽水鮮蔬 開陽白菜 青江菜 什錦米粉湯	麥片飯 阿婆滷蛋 回味紅燒豆腐 薑絲海根 空心菜 關東煮湯	燕麥飯 沙茶肉片 芙蓉蒸蛋 甘甜地瓜 有機小松菜 金菇三絲湯	招牌炒麵 *黃金雞翅 三杯百頁 鮮肉水餃 鵝白菜 刺瓜湯
醃類 88.80g 脂肪 22.00g 蛋白質 29.16g 熱量 669.84大卡	醃類 91.45g 脂肪 21.50g 蛋白質 29.09g 熱量 675.66大卡	醃類 82.90g 脂肪 20.00g 蛋白質 26.98g 熱量 619.52大卡	醃類 92.10g 脂肪 20.00g 蛋白質 30.22g 熱量 669.28大卡	醃類 90.30g 脂肪 24.00g 蛋白質 28.66g 熱量 691.84大卡
4月14日	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日
紫米飯 蒜泥白肉 豆腐燴鮮菇 海帶三絲 蚵白菜 玉米濃湯	燕麥飯 蜜汁烤雞排 古早味肉燥 針菇蒲瓜 青江菜 彩頭排骨湯	小米飯 糖醋豆包 蔥花炒蛋 客家燻筍 空心菜 仙草蜜	薏仁飯 瓜仔雞 淋汁細腐 肉香芽菜 有機黑葉白菜 榨菜肉絲湯	古早味拌飯 紅燒魚 香蒸肉包 培根炒高麗 油菜 味噌豆腐湯
醃類 85.50g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.40g 熱量 662.10大卡	醃類 92.65g 脂肪 21.00g 蛋白質 26.93g 熱量 667.32大卡	醃類 84.30g 脂肪 20.00g 蛋白質 25.86g 熱量 620.64大卡	醃類 82.95g 脂肪 22.00g 蛋白質 28.39g 熱量 643.36大卡	醃類 82.90g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.08g 熱量 650.42大卡
4月21日	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日
小米飯 老薑燒雞 鈣好呷紅燒豆干 宜蘭西滷錦 大陸A菜 海芽蛋花湯	糙米飯 筍香扣肉 BBQ烤翅腿 大瓜什錦 油菜 茶壺湯	麥片飯 飄香滷蛋 塔香干片 香菇炒高麗 空心菜 酸辣湯	燕麥飯 *香酥魚 醬滷貢丸 肉片花椰 有機荷葉白菜 冬瓜排骨湯	白醬義大利麵 梅醬豬排 府城滷黑干 芝麻包 青江菜 元氣蔬菜湯
醃類 85.10g 脂肪 20.00g 蛋白質 29.42g 熱量 638.08大卡	醃類 85.10g 脂肪 22.50g 蛋白質 29.52g 熱量 660.98大卡	醃類 83.15g 脂肪 20.00g 蛋白質 25.63g 熱量 615.12大卡	醃類 84.45g 脂肪 23.00g 蛋白質 27.99g 熱量 656.76大卡	醃類 91.00g 脂肪 22.50g 蛋白質 30.10g 熱量 686.90大卡
4月28日	4月29日	4月30日		
麥片飯 壽喜燒肉 起司炒蛋 大阪燒高麗 大陸A菜 日式味噌湯	燕麥飯 *豆乳雞 五香豆干 北港赤肉羹 有機油江菜 玉米蛋花湯	小米飯 八寶拌醬 菜脯炒蛋 絲瓜麵線 空心菜 綠豆湯		
醃類 85.80g 脂肪 22.00g 蛋白質 28.76g 熱量 656.24大卡	醃類 85.35g 脂肪 23.00g 蛋白質 27.97g 熱量 660.28大卡	醃類 94.70g 脂肪 20.00g 蛋白質 27.24g 熱量 667.76大卡		