

# 實踐國小 115 年 04 月 菜單

★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一、二、四、高年級: 週一、二、四、五、課後班: 週一、二、三、四、五



日	週	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	水果/豆奶	全蛋類(顆)	蛋黃(顆)	蛋清(份)	魚類(份)	肉類(份)	水菓類(次)	乳品類(次)	熱量(千卡)	
1	三	麥片飯	沙茶魚丁	茄汁麵輪	履歷蔬菜	玉米蛋花湯		4.3	2.4	1.8	2.7	0.0	0.0	0.0	647.5	
2	四	芝麻飯	★ 黃金豬排*1	🍷 南洋咖哩洋芋	有機蔬菜	柴魚佃煮	水果	4.6	2.3	1.1	3.0	1.0	0.2	0.2	705	
3	五	兒童節補假一天														
6	一	清明節補假一天														
7	二	蔬食日: 海苔香鬆飯(有機白米)+觀音茶香蛋*1+關東煮+有機蔬菜+味噌湯					水果+豆奶	4.1	2.5	1.2	2.4	0.3	0.0	0.0	0.0	630.5
8	三	胚芽飯	蒙古烤肉	泰式寬粉	履歷蔬菜	冬瓜大骨湯		5.0	2.2	1.9	2.6	0.0	0.0	0.0	678.5	
9	四	特餐: 家常油飯+蜜汁雞翅*1+白菜滷+有機蔬菜+肉羹湯						4.0	2.5	1.5	2.9	0.0	0.0	0.0	635.5	
10	五	芝麻飯	★ 白醬海鮮肉片	家常豆腐	履歷蔬菜	黃瓜雞湯	水果	4.0	3.3	1.7	2.6	1.0	0.3	0.3	750	
13	一	小米飯	義式香蒜肉柳	玉米四寶	有機蔬菜	筍片排骨湯	水果	4.8	3.0	1.0	2.7	1.0	0.0	0.0	725.5	
14	二	燕麥飯(有機白米)	酥炸魚片*1	腐皮高麗菜	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.5	1.5	3.0	1.0	0.0	0.0	658	
15	三	芝麻飯	醬香燒雞	肉絲扁蒲	履歷蔬菜	青菜豆腐湯		4	2.2	2	2.5	0	0	0	607.5	
16	四	白飯	五香肉燥	🍷 柴魚蒸蛋	有機蔬菜	三絲鮮菇湯		4.0	3.0	1.2	2.6	0.0	0.2	0.2	682	
17	五	特餐: 日式烏龍麵+泰式雞翅*1+豬肉餡餅*1+雙色花椰菜+椰香西米露						4.2	2.7	1.4	3.2	0.0	0.3	0.3	720.5	
20	一	藜麥飯	打拋豬	絲瓜豆腐	有機蔬菜	蘿蔔大骨湯	水果	4.0	2.7	2.0	2.8	1.0	0.0	0.0	676.5	
21	二	小米飯(有機白米)	★ 照燒翅小腿*2	洋蔥炒蛋	有機青菜	🍷 芝麻奶露	水果	4.3	3.3	1.4	3.0	1.0	0.3	0.3	781.5	
22	三	雜糧飯	匈牙利燉肉	筍香肉絲	履歷蔬菜	🍷 田園蔬菜濃湯		4.6	2.3	1.6	2.7	0.0	0.3	0.3	701	
23	四	特餐: 什錦炒麵+三杯雞+豆沙包*1+有機蔬菜+枸杞黃瓜湯						4.0	2.5	1.5	3.0	0.0	0.0	0.0	640	
24	五	薏仁飯	★ 香酥魚	京醬干片	履歷蔬菜	薑絲海芽湯	水果	4.7	2.9	1.0	3.0	1.0	0.0	0.0	724.5	
27	一	麥片飯	★ 和風杏仁片燒雞	白菜冬粉	有機蔬菜	薑絲冬瓜湯		5.0	2.0	2.3	2.6	0.0	0.0	0.0	640	
28	二	特餐: 肉絲鮮蔬拌飯+鹹豬肉+黃瓜丸片+有機蔬菜+蘿蔔雞湯					水果	4.2	2.1	2.2	3.0	1.0	0.0	0.0	640	
29	三	胚芽飯	紅燒雞丁	海根干絲	履歷蔬菜	🍷 玉米蘑菇濃湯		4.4	2.8	1.5	2.5	0.0	0.3	0.3	640	
30	四	白飯	★ 蒲燒魚片*1	🍷 起司馬鈴薯炒蛋	有機蔬菜	綠豆麥片湯	水果	5.0	2.6	1.0	3.0	1.0	0.2	0.2	640	
主菜食材特性分析(次/月)						其他(次/月)										
蔬食日	魚肉及海鮮	豬肉	雞肉	高單價食材	奶類入菜	NEW	水果	豆奶	油炸	甜湯						
1次	5次	7次	7次	8次	8次	-	10次	1次	3次	3次						

● 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 02-2290-0198

● 駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)

● 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腐等均為非基因改造食物。

● 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。http://lunch.tfoodtrace.org.tw

● 選擇素食餐點，其菜單差異性為素食食材更換為素食食材

● 過敏原標示: 🍷 : 蝦類

● 菜單小標示: ★ : 高單價食材 🍷 : 奶類入菜

\*供膳一律使用國產CAS標章認證之豬肉，未使用任何牛肉製品\*