

109年4月民富附幼午餐及午點菜單

日期	星期	午餐					主食類/ 份	蛋豆魚 肉類/份	蔬菜類/ 份	水果類/ 份	油脂類/ 份	奶類/份	總熱量
		主食	主菜	副食	蔬菜	湯 類							
4月1日	三	特餐/水果	古早味炒麵	紅燒獅子頭	當季時蔬	紫菜蛋花湯	2.8	1.9	1.4	1	3.0	0	568.5
4月2日	四												
4月3日	五												
4月6日	一	麥片飯	京醬肉絲	蛋酥白菜	當季時蔬	黃瓜魚羹湯	2.9	1.7	2.3	0	3.0	0	523.0
4月7日	二	糙米飯	咖哩雞丁	豆皮花菜	當季時蔬	羅宋湯	2.8	1.8	1.7	0	2.5	0	486.0
4月8日	三	特餐/水果	白醬義大利麵	炸雞排	當季時蔬	海芽蛋花湯	2.7	1.8	1.1	1	3.0	0	546.5
4月9日	四	薏仁飯	蔬菜野菇炒蛋	酸菜麵腸	當季時蔬	三寶甜湯	3	1.7	1.5	0	2.5	0	487.5
4月10日	五	小米飯	古早味肉燥	芹香豆干	當季時蔬	海芽味噌湯	2.7	2.1	1.3	0	2.5	0	491.5
4月13日	一	地瓜飯	味噌燒肉	黃瓜香絲	當季時蔬	蔬菜豆腐湯	2.7	1.6	2.3	0	2.5	0	479.0
4月14日	二	麥片飯	冬瓜蒸肉	蜜汁干丁	當季時蔬	南瓜濃湯	2.8	2.0	1.5	0	2.5	0	496.0
4月15日	三	特餐/水果	古早味油飯	檸檬雞翅	當季時蔬	蘿蔔玉米湯	2.9	2.0	1.2	1	2.5	0	555.5
4月16日	四	紫米飯	番茄炒蛋	杏鮑菇麵筋	當季時蔬	紅豆薏仁湯	3.0	1.7	1.1	0	2.5	0	477.5
4月17日	五	糙米飯	照燒雞丁	白菜滷	當季時蔬	青木瓜肉絲湯	2.7	1.8	2.3	0	2.5	0	494.0
4月20日	一	芝麻飯	滷排骨	雪裡紅炒豆干	當季時蔬	柴魚蘿蔔湯	2.7	1.7	1.6	0	2.5	0	469.0
4月21日	二	糙米飯	玉米滑雞	三杯油腐	當季時蔬	榨菜肉絲湯	2.8	1.5	1.2	0	2.5	0	451.0
4月22日	三	特餐/水果	地瓜薯條	飄香滷味	當季時蔬	麵線糊	3	2	1.6	0	3.0	0	535.0
4月23日	四	小米飯	菜脯炒蛋	麻婆豆腐	當季時蔬	冬瓜粉圓湯	2.9	1.3	1.5	0	2.5	0	450.5
4月24日	五	麥片飯	回鍋肉片	芋香三色	當季時蔬	海根玉米湯	2.9	1.5	1.9	0	2.5	0	475.5
4月27日	一	地瓜飯	親子丼	魚香茄子	當季時蔬	冬瓜角螺湯	2.8	2.0	2.2	0	3.0	0	536.0
4月28日	二	麥片飯	香酥柳葉魚	百頁高麗菜	當季時蔬	番茄蛋花湯	2.7	2.0	1.6	0	2.5	0	491.5
4月29日	三	特餐/水果	刈包	酸菜豬柳	當季時蔬	米粉湯	3.0	1.8	1.9	1	2.5	0	565.0
4月30日	四	糙米飯	京醬干片	香菇蒸蛋	當季時蔬	紅豆紫米湯	3.0	1.7	1.4	0	2.5	0	485.0