

臺北市內湖區麗山國民小學 110年度4月份學校午餐食譜

NO	日期	星期	主食	副食			湯	
4	4/1	四	小米飯	五香豬排	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	
5	4/2	五	清明節連假					
6	4/5	一						
7	4/6	二	有機白米飯	沙茶鮑菇雞	番茄油豆腐	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	
8	4/7	三	糙米飯	壽喜燒肉片	花生丁香豆干	蒜香地瓜葉	結菜大骨湯	
9	4/8	四	家常麵疙瘩		麻油雞排	有機蔬菜	味噌豆腐湯	
10	4/9	五	紅藜飯	炸虱目魚柳	香菇蒸蛋	蔥酥菠菜	黃瓜龍骨湯	
11	4/12	一	韓式豬肉拌飯		韓式炸雞	薑絲小白菜	藥膳龍骨湯	
12	4/13	二	有機白米飯	糖醋豬柳	培根炒蛋	有機蔬菜	三絲羹	
13	4/14	三	蕎麥飯	迷迭香魚球	照燒花枝丸*2	雙色花椰	冬瓜雞湯	
14	4/15	四	紫米飯	百結燒肉	青紅玉米	有機蔬菜	芋香米粉湯	
15	4/16	五	麥片飯	滷雞腿	白菜麵腸	薑絲油麥菜	蘿蔔龍骨湯	
16	4/19	一	小米飯	泰式打拋肉	泰式炒寬粉	蝦醬空心菜	泰式奶茶	
17	4/20	二	青醬雞茸義大利麵		義式香料翅腿	有機蔬菜	田園濃湯	
18	4/21	三	胚芽飯	梅干燉肉	客家小炒	蒜香青江菜	竹筍雞湯	
19	4/22	四	燕麥飯	沙嗲魚丁	咖哩炒蛋	有機蔬菜	肉骨茶湯	
20	4/23	五	香鬆飯	照燒雞丁	關東煮	炒高麗	味噌海芽湯	
21	4/26	一	紅藜飯	拉油里肌	白菜滷	有機蔬菜	蒜頭雞湯	
22	4/27	二	有機白米飯	腰果魚丁	紹子豆腐	有機蔬菜	冬菜鴨湯	
23	4/28	三	糙米飯	蒜泥白肉	三杯杏鮑菇	蒜香空心菜	玉米龍骨湯	
24	4/29	四	薏仁飯	蔥油雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	南瓜濃湯	
25	4/30	五	蔬食日：番茄紅燒素麵、綜合滷蛋、蔥酥地瓜葉、芝麻包					

※每日皆供應水果，水果種類有：西瓜、鳳梨、香蕉、木瓜、芭樂、小番茄

※本菜單依照教育部101年修訂「學校午餐食物內容及營養基準」之每日食物內容目標值開立，其中份數是指以一週平均值計算每人每日應供應之份