

前鎮高中103年4月份營養午餐食譜（給家長）

日期	星期	主 食	副 食			湯	水果飲料	熱量
1	二	白米飯	蔥油腿仁排*1	咖哩綜合花菜	蒜炒A菜	▲丁香味噌湯	蓮霧	860
2	三	薏仁飯	綜合鹹酥雞	▲牛蒡香羹	蒜香大陸妹	黃瓜龍骨湯	大春柑	944
3	四	紫米飯	泰式炒肉片	▲小黃瓜炒黑糖	韭菜銀芽	肉骨茶湯	豆漿	910
7	一	麥片飯	花生海帶燉肉	芹菜炒豆包	鮑菇青江	酸菜豬血湯	柳丁	857
8	二	白米飯	三杯雞	▲蒸冬瓜蛤蜊	薑絲小白菜	銀蘿龍骨湯	小玉	848
9	三	燕麥飯	▲蔥燒魚排*1	▲乾煸四季豆	洋蔥高麗菜	海芽蛋花湯	茂谷柑	839
10	四	白米飯	芋頭燒肉	菜脯炒蛋	蒜香芥藍菜	香菇雞湯	草莓	862
11	五	麵條	義大利肉醬	▲章魚燒堡*1	五香毛豆莢	玉米濃湯	柳橙汁	819
★14	一	芝麻飯	筍絲燒什錦	香椿蒸蛋	蒜香大陸妹	冬瓜湯	蓮霧	802
15	二	糙米飯	塔香翅腿*3	三絲羹	炒地瓜葉	綠豆愛玉湯	小番茄	853
16	三	薏仁飯	梅干扣肉	◆麻婆豆腐	燴大黃瓜	鳳梨苦瓜雞湯	葡萄	863
17	四	白米飯	鼓汁雞	扁蒲炒肉絲	炒油菜	冬菜冬粉湯	茂谷柑	881
18	五	▲海鮮飯湯(高麗菜,紅k,小白菜,海蝦仁,花枝,蛤蜊)			培根大肉包*1	滷蛋*1	鮮奶	903
21	一	燕麥飯	▲香酥魚丁	裹黃冬瓜	薑絲青江菜	海帶結龍骨湯	芭樂	826
22	二	胚米飯	仙楂鴨	螞蟻上樹	炒小白菜	牛蒡蔬菜湯	鳳梨	813
23	三	白米飯	辣子雞丁	紅K炒蛋	薑絲海帶根	仙草蜜	小番茄	833
24	四	麥片飯	黑胡椒豬排*1	什錦咖哩	金針大白菜	餛飩湯	葡萄	821
25	五	刈包*1	照燒肉片	炒酸菜	台北米粉湯		優酪乳	866
28	一	胚米飯	豆乳雞	三色玉米	▲開陽扁蒲	紫菜蛋花湯	香蕉	873
★29	二	薏仁飯	紅燒豆包	焗烤三蔬	有機蔬菜	養生鮮菇湯	小西瓜	768
30	三	白米飯	油輪燒雞	▲花枝丸*2	芹香高麗菜	酸辣湯	芭樂	862

備註：1. 本月供應午餐21日。

2. 依據教育部建議：午餐熱量範圍為國高中750~950卡

3. 熱量計算方式=醣類g*4kcal+脂肪g*9kcal+蛋白質g*4kcal

菜單小貼士1. ◆表非基改豆腐；★表無肉日；▲表含海鮮成分

2. 裹黃冬瓜：用全蛋液淋在冬瓜上成蛋花，若是只用蛋白謂之雪花冬瓜。