

# 永建國小 113 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/鮮奶	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(千卡)	
1	一	白飯	★ 鹽水雞	古早味肉燥	有機蔬菜	蘿蔔魚丸湯		4.0	4.1	1.4	2.8	0.0	0.0	748.5	
2	二	燕麥飯(有機白米)	鐵板肉片	番茄蛋豆腐	有機蔬菜	海芽小魚湯	水果	4.0	2.9	1.4	2.6	1.0	0.0	709.5	
3	三	芝麻飯	蔥燒魚丁	白菜肉羹	履歷蔬菜	榨菜冬粉湯		4.3	2.6	1.3	2.7	0.0	0.0	650	
4	四	清明節放假一天													
5	五	兒童節放假一天													
8	一	麥片飯	蜜汁豬柳	什錦豆包	有機蔬菜	枸杞絲瓜湯		4.4	3.8	1.3	2.7	0.0	0.0	747	
9	二	★ 特餐: 夏威夷拌飯+三杯雞+黃瓜丸片+有機蔬菜+海苔蛋花湯					保久乳	4.0	2.7	1.7	2.9	0.0	0.6	745.5	
10	三	雜糧飯	紅燒肉	肉絲扁蒲	履歷蔬菜	番茄蛋花湯		4.0	2.5	1.9	2.6	0.0	0.0	632	
11	四	小米飯	酥炸雞丁	香菇蒸蛋	有機蔬菜	海結排骨湯	水果	4.8	2.8	1	3.0	1.0	0.0	766	
12	五	燕麥飯	茄汁魚片*1	肉燥寬粉	履歷蔬菜	洋蔥雞湯		4.6	2.8	1.1	3.0	0.0	0.0	694.5	
15	一	芝麻飯	★ 照燒雞腿*1	玉米炒蛋	有機蔬菜	海芽味噌湯		4.4	3.8	1	2.6	0.0	0.0	735	
16	二	小米飯(有機白米)	★ 馬鈴薯燉排骨	關東煮	有機蔬菜	芝麻奶露	水果	5.1	2.4	1.1	2.8	1.0	0.2	780.5	
17	三	胚芽飯	味噌魚丁	螞蟻上樹	履歷蔬菜	海絲金菇湯		4.0	2.8	1.4	2.5	0.0	0.0	637.5	
18	四	★ 特餐: 台式炒麵+豆豉排骨+紅燒獅子頭+有機蔬菜+山藥大骨湯					保久乳	4.0	3.3	1.5	3.0	0.0	0.6	790	
19	五	麥片飯	橙汁雞丁	八寶肉醬	履歷蔬菜	鮮蔬蛋花湯		4.0	3.8	1	3.2	0.0	0.0	734	
22	一	白飯	★ 醬燒雞翅*1	義式洋芋	有機蔬菜	黃瓜排骨湯	豆奶	4.7	2.7	1.5	2.5	0.0	0.1	696.5	
23	二	小米飯(有機白米)	★ 京醬肉片魷魚	毛豆肉末	有機蔬菜	大醬湯	保久乳	4.6	3.2	1.4	2.7	0.0	0.6	808.5	
24	三	燕麥飯	年糕燒雞	肉絲炒豆干	履歷蔬菜	冬瓜大骨湯		5.6	2.1	1.7	2.6	0.0	0.0	709	
25	四	胚芽飯	★ 筍香排骨	洋蔥炒蛋	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.0	3.3	1.6	2.5	1.0	0.0	740	
26	五	★ 蔬食日: 紅蔥乾拌麵+梅干油腐+蛋酥白菜+履歷蔬菜+酸辣湯						4.0	2	2	2.0	0.0	0.0	570	
29	一	麥片飯	糖醋豬柳	干丁滷蛋*1	有機蔬菜	青菜蛋花湯		4.0	3.8	1.3	3.0	0.0	0.0	732.5	
30	二	海苔香鬆飯(有機白米)	★ 蜜汁翅腿*2	洋蔥鹹豬肉	有機蔬菜	日式佃煮	水果	4.0	2.6	1.7	2.6	1.0	0.0	694.5	

♥ 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: 2290 98

♥ 駐校營養師林筱璇(營養字第0950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、豆腸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.twfoodtrace.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 ★ : 高單價食材 🌰 : 花生

\*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\*