

文華食品

新民國小

4月1日(一)	4月2日(二)	4月3日(三)	4月4日	4月5日
香Q米飯 紅燒豆輪 椰香山藥捲 洋芋咖哩 可口蔬菜 味噌湯 白米 豆腐 紅蘿蔔 白蘿蔔 山藥捲 洋芋 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩 青菜 豆腐 味噌	五穀飯 蘿蔔燒肉 花枝丸 醬燒翅小腿 快炒鮮蔬 鮮蛤湯 白米 紫米 糙米 白蘿蔔 紅蘿蔔 肉丁 花枝丸 翅小腿 青菜 蛤蜊 薑絲	台式炒麵 卡好鯛魚排 廟口肉羹 水煎包 當令蔬菜 黑輪湯 絞肉 油麵 蔬菜 雞排 肉羹 木耳 大白菜 蒜末 水煎包 青菜 黑輪 白蘿蔔	<h2>清明節</h2>	<h2>連休</h2>
Prot: 24g CHO: 107g Fat: 23g Kcal: 731	Prot: 26g CHO: 106g Fat: 23.5g Kcal: 739.5	Prot: 26g CHO: 110g Fat: 25g Kcal: 769		
4月8日(一)	4月9日(二)	4月10日(三)	4月11日(四)	4月12日(五)
香Q米飯 鐵板豆腐 芋頭糰 螞蟻上樹 當令蔬菜 紫菜湯 白米 豆腐 芋頭 冬菇 木耳 蒜末 青菜 紫菜 薑絲	五穀飯 菲力雞排 貢丸肉燥 鵝蛋什錦 清香時蔬 凸皮豆腐湯 白米 紫米 糙米 雞排 貢丸 絞肉 烏蛋 木耳 大白菜 蒜末 青菜 凸皮 豆腐	三色炒飯 原味里肌 阿呆魯味 搖搖薯條 高纖蔬菜 雙玉排骨湯 絞肉 白米 青豆仁 玉米粒 紅蘿蔔 里肌排 菜頭 黑輪 紅蘿蔔 薯條 青菜 洋芋 排骨 紅蘿蔔	香Q米飯 醬燒雞腿 香滷油豆腐 鮮枝捲 可口蔬菜 菜頭丸子湯 白米 雞腿 油豆腐 紅蘿蔔 鮮枝捲 洋蔥 青菜 菜頭 貢丸	地瓜飯 蔥燒肉片 麥香雞堡 台式蒸蛋 快炒鮮蔬 玉米濃湯 白米 地瓜 洋蔥 肉片 雞堡 雞蛋 絞肉 青菜 玉米粒 蛋 洋蔥 洋芋 青豆 紅蘿蔔
Prot: 24.5g CHO: 107g Fat: 24g Kcal: 742	Prot: 26.5g CHO: 108g Fat: 23.5g Kcal: 749.5	Prot: 25g CHO: 109g Fat: 25g Kcal: 761	Prot: 27g CHO: 105g Fat: 24g Kcal: 744	Prot: 26.5g CHO: 106g Fat: 23g Kcal: 737
4月15日(一)	4月16日(二)	4月17日(三)	4月18日(四)	4月19日(五)
香Q米飯 花生麵筋 黃金薯餅 針菇什錦 清香時蔬 藥膳湯 白米 花生 麵筋 薯餅 金針菇 大白菜 蒜末 青菜 豆腐 鮑魚	五穀飯 筍干燒肉 茄汁黑輪 開陽白菜 高纖蔬菜 酸菜豬血湯 白米 紫米 糙米 筍干 豬肉 黑輪 洋蔥 番茄 大白菜 蝦米 豆皮 木耳 蒜末 青菜 豬血 薑絲	沙茶炒麵 卡啦雞排 什錦魚羹 豬肉餡餅 可口蔬菜 海芽蛋花湯 油麵 絞肉 蔬菜 沙茶醬 雞排 魚羹 木耳 筍絲 蔬菜 菜餡餅 青菜 海芽 蛋 薑絲	香Q米飯 一品里肌 風味咖哩 洋蔥培根蛋 快炒鮮蔬 薑絲蛤蜊湯 白米 里肌排 咖哩 洋芋 紅蘿蔔 洋蔥 培根 蛋 青菜 蛤蜊 薑絲	地瓜飯 照燒腿排 麻婆豆腐 什錦貢片 當令蔬菜 香菇肉羹湯 白米 地瓜 雞腿排 豆腐 絞肉 紅蘿蔔 貢丸 片 木耳 蒜末 青菜 肉羹 香菇 蔬菜
Prot: 25g CHO: 106g Fat: 24g Kcal: 740	Prot: 26g CHO: 107g Fat: 23g Kcal: 739	Prot: 26.5g CHO: 110g Fat: 24.5g Kcal: 766.5	Prot: 26g CHO: 105.5g Fat: 23.5g Kcal: 737.5	Prot: 27g CHO: 106g Fat: 24g Kcal: 748
4月22日(一)	4月23日(二)	4月24日(三)	4月25日(四)	4月26日(五)
香Q米飯 海結油豆腐 蘑菇通心麵 港式蘿蔔糕 高纖蔬菜 金針豆皮湯 白米 海帶結 油豆腐 蘑菇 通心麵 蘿蔔糕 蘿蔔糕 青菜 金針菇 豆皮	五穀飯 三杯雞 熱狗大亨 螞蟻上樹 可口蔬菜 芹香魚丸湯 白米 紫米 糙米 雞腿丁 洋蔥 熱狗 洋蔥 冬菇 絞肉 木耳 蒜末 青菜 魚丸 洋蔥	揚州炒飯 黑胡椒豬柳 中華鍋貼 麥香雞堡 快炒鮮蔬 玉米濃湯 白米 絞肉 蔬菜丁 洋蔥 豬柳條 鍋貼 雞堡 青菜 玉米粒 蛋 青豆仁 洋芋	香Q米飯 五香雞腿 貢丸肉燥 紅玉炒蛋 當令蔬菜 味噌湯 白米 雞腿 貢丸 絞肉 紅蘿蔔 蛋 青豆仁 青菜 豆腐 洋蔥 味噌	地瓜飯 御膳大排 關東煮 三絲餛飩 清香時蔬 什錦排骨湯 白米 地瓜 豬排 蘿蔔 黑輪 餛飩 木耳 紅蘿蔔 芹菜 青菜 排骨 洋芋 紅蘿蔔
Prot: 25g CHO: 106g Fat: 23.5g Kcal: 735.5	Prot: 26g CHO: 106g Fat: 23.5g Kcal: 739.5	Prot: 26g CHO: 109g Fat: 25g Kcal: 765	Prot: 27g CHO: 106g Fat: 24g Kcal: 748	Prot: 25.5g CHO: 105g Fat: 24g Kcal: 738
4月29日(一)	4月30日(二)			
香Q米飯 黑米糕捲 麻婆豆腐 番茄炒蛋 可口蔬菜 麵線糊 白米 黑米 糕捲 豆腐 蔥 番茄 蛋 青菜 麵線 糊	五穀飯 京都肉排 土魷魚 白菜滷 快炒鮮蔬 黑輪湯 白米 紫米 糙米 豬排 土魷魚 條 大白菜 豆皮 木耳 紅蘿蔔 青菜 黑輪 湯			
Prot: 26g CHO: 104.5g Fat: 24g Kcal: 738	Prot: 25g CHO: 105g Fat: 24g Kcal: 736			

營養師：黃千桂