

## 連江縣北竿鄉塘岐國民小學112年4月份菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	水果點心	備註
4/6	四	肉絲炒油麵	里肌肉排	青醬佐杏鮑菇	風味青花菜	蕃茄蔬菜湯	水果1份	
4/7	五	五穀飯	孜然雞腿	絲瓜冬粉	綜合滷味	臺式玉米濃湯	水果1份	豆奶
4/10	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬烘蛋	風味高麗菜	魚丸湯	水果1份	豆奶
4/11	二	白飯	油蔥雞	燴三鮮	毛豆仁炒玉米	海帶排骨湯	水果1份	
4/12	三	擔仔麵	鴿蛋肉燥	風味高麗菜	甜不辣	羅宋湯	水果1份	低脂牛奶
4/13	四	地瓜飯	洋蔥燴雞腿排	醬汁杏鮑菇	風味花椰菜	紅豆湯	水果1份	
4/14	五	紫米飯	愛爾蘭燻肉	奶焗南瓜	蒸蛋	排骨冬瓜湯	水果1份	豆奶
4/17	一	燕麥飯	海南雞	風味青江菜	香菇大黃瓜	花枝丸湯	水果1份	豆奶
4/18	二	白飯	豉汁蒸魚	風味玉米青花菜	蛤蜊炒絲瓜	酸辣湯	水果1份	
4/19	三	蝦仁炒飯	滷雞腿	風味白菜	風味蔬菜	羅宋湯	水果1份	低脂牛奶
4/20	四	魚湯飯	蘿蔔糕	風味高麗菜	香菇大黃瓜	包子	水果1份	
4/21	五	野菇炊飯	鮮魚	奶油金針菇	鮮蔬溫沙拉	海帶芽豆芽湯	水果1份	豆奶
4/24	一	芝麻飯	迷迭香腿排	焗烤馬鈴薯	風味小白菜	竹筍雞湯	水果1份	豆奶
4/25	二	海苔香鬆飯	燒烤雞翅	鮮蔬烘蛋	蜜汁杏鮑菇	馬鈴薯濃湯	水果1份	
4/26	三	油飯	蒸餃	風味小白菜	風味小黃瓜	芋頭西米露	水果1份	低脂牛奶
4/27	四	海苔香鬆飯	酥炸鯛魚	咖哩雞丁	風味小芥菜	芋圓湯	水果1份	
4/28	五	地瓜白飯	里肌肉排	風味高麗菜	燴什錦	香菇羹	水果1份	豆奶

**本校一律使用「原料原產地(台灣)」豬肉**

本月主廚：劉明輝先生    本月副廚：林克強先生    本月助理：陳冠蓉阿姨

※自111年10月1日請菜單依「精進學校午餐88餐菜單」參考使用。

※營養午餐負責人：總務主任陳如敏，聯絡電話：55420轉501

※國小學童午餐：五穀根莖類5份/蛋白質2份60克/青菜2份200g/水果一份合計65名

※幼兒園(2-6歲)扣除早上及下午點心：五穀根莖類2.5份/蛋白質1份30克/青菜1份100g合計58名

※午餐平均五穀根莖類4份/蛋白質1.6份48克/青菜1.6份160g/水果一份(每日)

※部分菜色會因交通或市場供需影響而有所機動略有更改，敬請見諒！

總務主任：

總務主任 陳如敏

校長：

塘岐國小 校長 陳功德