

## 連江縣北竿鄉塘岐國民小學113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
4/1	一	五穀飯	里肌肉排	鹽酥杏鮑菇	風味時蔬	蕃茄蔬菜湯	水果1份	低脂牛奶
4/2	二	芝麻飯	烤雞翅	糖醋豆包	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
4/3	三	肉絲炒油麵	瓜仔肉	甜不辣	風味時蔬	臺式玉米濃湯	水果1份	豆奶
4/8	一	海苔香鬆飯	黑胡椒豬柳	鮮蔬烘蛋	風味時蔬	虱目魚丸湯	水果1份	低脂牛奶
4/9	二	白飯	滷肉	紅燒豆腐	風味時蔬	海帶芽湯	水果1份	
4/10	三	家常麵	甜不辣	滷味	風味時蔬	茶葉蛋	水果1份	豆奶
4/11	四	芝麻飯	洋蔥燴雞胸肉	鹽酥杏鮑菇	風味時蔬	紅豆湯	水果1份	
4/12	五	紫米飯	燉肉	奶焗馬鈴薯	風味時蔬	排骨湯	水果1份	豆奶
4/15	一	燕麥飯	紅糟雞胸肉	紅燒豆腐	風味時蔬	貢丸湯	水果1份	低脂牛奶
4/16	二	白飯	烤魚	日式炸雞塊	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	
4/17	三	米粉湯	五花肉	糖醋豆包	風味時蔬	味增湯	水果1份	豆奶
4/18	四	蛋炒飯	茶葉蛋	烤雞翅	風味時蔬	包子	水果1份	
4/19	五	五穀飯	瓜仔肉	蒸蛋	風味時蔬	海帶芽湯	水果1份	豆奶
4/22	一	芝麻飯	迷迭香腿排	玉米蒸蛋	風味時蔬	竹筍雞湯	水果1份	低脂牛奶
4/23	二	海苔香鬆飯	燒烤雞翅	鮮蔬烘蛋	風味時蔬	馬鈴薯濃湯	水果1份	
4/24	三	古早味麵線	包子	美式雞塊	風味時蔬	茶葉蛋	水果1份	豆奶
4/25	四	海苔香鬆飯	炒雞丁	紅燒豆腐	風味時蔬	冬瓜茶	水果1份	
4/26	五	白飯	煎魚	里肌肉排	風味時蔬	肉羹湯	水果1份	豆奶
4/29	一	五穀飯	魚酥	糖醋排骨	風味時蔬	紫菜蛋花湯	水果1份	低脂牛奶
4/30	二	芝麻飯	滷雞翅	蔥花蛋	風味時蔬	酸辣湯	水果1份	

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：陳碧蘭阿姨

※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73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53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 陳功德 校長