

日期	星期	餐別	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	油酯及堅果種子類(份)	水果(份)	奶類或乳製品(份)	熱量(大卡)							
4/1	二	特	蒜香螺旋麵	(燉)紅燴棒腿*1	(炸)★地瓜薯條	有機油江菜	金秋濃湯	水果	4.3	2.2	1.5	2.6	1	0.2	714							
			螺旋麵, CAS豬絞肉	CAS台灣棒5, TAP蕃茄, CAS洋蔥	TAP地瓜薯條	有機油江菜	CAS南瓜, QR杏鮑菇															
4/2	三		黑芝麻飯	(燉)蕃茄燉魚	(炒)客家小炒	油麥菜	米粉湯	水果	4.4	3.7	1.5	2.4	1	0.0	790							
			TAP白米, 黑芝麻	CAS水煮魚丁, TAP蕃茄	CAS豬肉絲, 豆干片, CAS紅蘿蔔	TAP油麥菜	CAS高麗菜, 粗米粉															
4/3	四	 兒童節及清明節連假																				
4/4	五																					
4/7	一	特	白米飯	(煮)香菇肉燥	(炒)鮮蔬蘿蔔糕	有機小松菜	蘿蔔排骨湯	水果	4.5	2.4	1.7	2.5	1	0.0	713							
			TAP白米	CAS豬絞肉, QR香菇, 豆干小丁	CAS高麗菜, 素蘿蔔糕	有機小松菜	QR白蘿蔔, CAS龍骨															
4/8	二	蔬	糙米飯	(炒)玉米炒蛋	(炒)三杯杏鮑菇	有機小白菜	紅豆紫米甜湯	水果	5.0	2.0	1.5	2.4	1	0.8	821 乳: 120							
			有機白米, 糙米	CAS殺菌液, CAS冷凍玉米粒	QR杏鮑菇, 四分干	有機小白菜	TAP紅豆, 紫米															
4/9	三		麥片飯	(燉)梅干肉角	(炒)開陽白菜	青江菜	蕃茄黃芽湯	水果	4.0	2.2	2.1	2.5	1	0.0	672							
			TAP白米, 麥片	CAS豬肉角, CAS豬腳丁	CAS大白菜, 有機木耳, 蝦米	TAP青江菜	TAP蕃茄, QR黃豆芽															
4/10	四		燕麥飯	(滷)五香滷腿排*1(長安, 信義) (烤)蜜汁翅腿*2(雙永)	(煮)起司花椰	有機高麗菜	青菜蛋花湯	水果	4.3	2.3	1.5	2.4	1	0.0	679							
			TAP白米, 燕麥	CAS冷凍青花菜, CAS南瓜	有機高麗菜	TAP小白菜, CAS洗選蛋																
4/11	五		五穀飯	(煮)豆瓣燒魚	(拌)塔香雞絲海苔	油菜	肉羹湯	水果	4.0	2.4	1.8	2.5	1	0.0	676							
			TAP白米, 五穀米	CAS烏魚丁, 板豆腐	CAS雞肉絲, 海苔, 九層塔	TAP油菜	CAS大白菜, CAS肉羹															
4/14	一		小米飯	(炒)蔥爆肉片	(炒)鐵板豆芽	有機黑葉白菜	香菇竹筍湯	水果	4.0	2.3	2.0	2.4	1	0.0	670							
			TAP白米, 小米	CAS豬肉片, CAS洋蔥	QR綠豆芽, 有機木耳	有機黑葉白菜	QR香菇, QR竹筍															
4/15	二	SOY	蕎麥飯	(炸)★香酥魚排*1	(炒)肉絲扁蒲	有機青松菜	枸杞冬瓜湯	水果	4.0	2.3	1.9	2.6	1	0.0	676							
			有機白米, 蕎麥	CAS旗魚排	CAS扁蒲, CAS豬肉絲	有機青松菜	CAS冬瓜, CAS龍骨															
4/16	三		紫米飯	(燉)匈牙利燉雞	(拌)蔬菜寬粉	油麥菜	玉米海帶湯	水果	4.6	2.1	1.6	2.5	1	0.0	686							
			TAP白米, 紫米	CAS雞胸丁, QR杏鮑菇	TAP青江菜, 寬冬粉	TAP油麥菜	CAS冷凍玉米粒, 海帶片															
4/17	四	特	雜炊飯	(煮)日式咖哩豬	(拌)胡麻四季	有機荷葉白菜	味噌豆腐湯	水果	4.2	2.5	1.9	2.4	1	0.0	695							
			TAP白米, CAS高麗菜	CAS豬肉角, CAS馬鈴薯	TAP冷凍四季豆, 有機木耳	有機荷葉白菜	板豆腐, 小魚干															
4/18	五		薏仁飯	(煮)親子丼	(炒)回鍋干片	鵝白菜	海芽針菇湯	水果	4.0	2.8	1.7	2.5	1	0.0	704							
			TAP白米, 洋薏仁	CAS雞胸丁, CAS洗選蛋	CAS高麗菜, 豆干片, CAS紅蘿蔔	TAP鵝白菜	QR金針菇, 海帶芽															
4/21	一	蔬	紅藜麥飯	(煮)虎皮蛋*1	(煮)豆瓣鮮菇	有機高麗菜	冬瓜雙Q	水果	4.1	2.0	1.5	2.5	1	0.8	768 乳: 120							
			TAP白米, 紅藜麥	CAS水煮蛋, QR小黃瓜	QR香菇, 油豆腐	有機高麗菜	芋圓, 地瓜圓, 冬瓜磚															
4/22	二		胚芽飯	(煮)香草豬排*1	(拌)雞絲豆芽	有機蘿蔓萵苣	海芽蛋花湯	水果	4.0	2.4	1.6	2.5	1	0.0	670							
			有機白米, 胚芽米	CAS豬大排	CAS雞肉絲, QR綠豆芽	有機蘿蔓萵苣	CAS洗選蛋, 海帶芽															
4/23	三		麥片飯	(拌)鹽水雞	(煮)麻婆豆腐	芥藍菜	山藥排骨湯	水果	4.3	2.9	1.5	2.5	1	0.0	721							
			TAP白米, 麥片	CAS雞胸丁, CAS冷凍青花菜	板豆腐, QR杏鮑菇	CAS芥藍菜	QR山藥, CAS龍骨															
4/24	四		五穀飯	(煮)蒜香檸檬魚丁	(蒸)三絲蒸蛋	有機小白菜	黃瓜菇菇湯	水果	4.1	3.2	1.5	2.4	1	0.0	732							
			TAP白米, 五穀米	CAS水煮魚丁, CAS馬鈴薯	CAS殺菌液, CAS紅蘿蔔	有機小白菜	CAS大黃瓜, QR秀珍菇															
4/25	五	特	薑黃飯	(煮)沙嗲豬	(炒)檳城炒粿條	青江菜	肉骨茶湯	水果	4.4	2.3	1.5	2.4	1	0.0	687							
			TAP白米	CAS豬肉角, CAS馬鈴薯	QR綠豆芽, 裸仔條	TAP青江菜	CAS高麗菜, QR杏鮑菇															
4/28	一		小米飯	(炸)★日式魚丁	(燴)黃瓜丸片	有機高麗菜	蕃茄豆腐湯	水果	4.4	2.7	1.7	2.6	1	0.0	725							
			TAP白米, 小米	CAS水煮魚丁, TAP地瓜	CAS大黃瓜, CAS貢丸	有機高麗菜	TAP蕃茄, 板豆腐															
4/29	二		紫米飯	(滷)五香滷腿排*1(雙永)	(煮)絲瓜粉絲煲	有機油江菜	玉米蘿蔔湯	水果	4.5	2.3	1.5	2.4	1	0.0	690							
			有機白米, 紫米	(烤)蜜汁翅腿*2(長安, 信義)	CAS絲瓜, 冬粉, QR金針菇	有機油江菜	CAS冷凍玉米粒, QR白蘿蔔															
4/30	三		糙米飯	(煮)蘑菇醬肉柳	(炒)蛋酥高麗菜	白莧菜	金針雞湯	水果	4.0	2.3	2.1	2.5	1	0.0	675							
			TAP白米, 糙米	CAS豬肉柳, CAS洋蔥	CAS高麗菜, CAS洗選蛋	CAS白莧菜	CAS雞胸丁, QR杏鮑菇															

★本校營養午餐所使用之豬肉來源皆為台灣。

★本月堅果入菜：4/2黑芝麻飯、4/10蜜汁翅腿、4/17胡麻四季、4/21豆瓣鮮菇、4/29蜜汁翅腿。

☆本月蔬菜水果為當季食材；食材內容若遇氣候因素而有變動，敬請見諒！每日午餐菜色照片及食材明細可上「校園食材登錄平台」查詢，網址：<https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/>。

☆食材來源：本公司食材優先選用通過CAS、HACCP認證之合格廠商。目前所提供之黃豆製品、玉米粒及其調味品皆為非基因改造食材。

雙永國小中央廚房/學校營養師：許文怡。委外廠商：統鮮美食股份有限公司 舊校主廚：游文龍 舊校營養師：胡好平 服務電話：(02) 2765-1667

有獎徵答( )國小( )年( )班( )號公 姓( )名( )：開獎日期：114年4月25日

是非題：請根據以下問題判斷對錯，若是正確請寫「O」，若錯請寫「X」

( )1. 當原料分成中出現越多不知道不熟悉的名字時，越要少吃一點。

( )2. 食品標示可以提醒大家如何健康選擇想要的食物。

