

嘉義市民族國民小學 114 年 04 月份午餐菜單(葷)(本校一律使用國產豬、牛肉食材)

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	其他
04/01	二	白米飯	蒲燒鯛 水鯊魚片、蒜末、白芝麻、味琳	扁魚白菜 扁魚乾、大白菜、蝦米、角螺、蒜末、肉片、紅蘿蔔	炒地瓜葉 地瓜葉、蒜末	冬瓜油腐湯 冬瓜、排骨、油豆腐、薑片	豆漿、水果
04/02	三	炒飯 瘦絞肉、雞蛋、紅蘿蔔、洋蔥、玉米粒、蒜末、蔥、高麗菜	炸雞腿薯條 雞腿、蒜泥、細馬鈴薯條		炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	珍珠鮮奶茶 紅茶包、波霸粉圓、鮮奶	鮮奶
04/07	一	胚芽米	照燒雞丁 腿丁、洋蔥、紅蘿蔔、熟白芝麻、照燒醬	鮮蔬年糕 高麗菜、袖珍菇、紅蘿蔔、肉片、洋蔥、韓式年糕	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	海帶芽蛋花湯 海帶芽、雞蛋、雞骨	鮮奶
04/08	二	白米飯	馬鈴薯燉肉 肉丁、洋蔥、馬鈴薯、紅蘿蔔	黃金玉米炒蛋 洗選蛋、玉米、紅蘿蔔、蒜末	炒高麗菜 高麗菜、蒜末	結頭排骨湯 結頭、中排骨、薑絲	豆漿、水果
04/09	三	鮮肉絲羹飯 大白菜、肉絲、木耳、紅蘿蔔、筍絲、香菇、雞蛋	滷魷魚丸 魷魚丸	豬肉餡餅 桂冠豬肉餡餅	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末		鮮奶
04/10	四	白米飯	香酥魚 油甘魚	麻油高麗菜 高麗菜、角螺、肉片、袖珍菇、薑	炒青花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔	藥膳湯 白蘿蔔、中排骨、薑片、藥膳包	水果
04/11	五	薏仁飯	腐乳燒雞 腿丁、洋蔥、豆腐乳、蒜泥、紅蘿蔔	筍香豆腐 鮮筍、板豆腐、紅蘿蔔、玉米筍、蔥、瘦絞肉	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	紅豆西米露 產銷紅豆、西谷米、奶粉、椰漿	鮮奶
04/14	一	燕麥飯	紅燒豬腳 肉丁、蹄膀、紅蘿蔔、白蘿蔔、薑片	螞蟻上樹 瘦絞肉、冬粉、紅蘿蔔、高麗菜、木耳、蒜末	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	綜合火鍋湯 結頭菜、金針菇、油豆腐、鮮香菇	鮮奶
04/15	二	白米飯	泰式檸檬魚 水鯊魚、番茄、洋蔥、九層塔、新鮮檸檬汁、魚露	雙絲炒蛋 杏鮑菇、紅蘿蔔、蛋、蔥、蒜末	炒高麗菜 高麗菜、蒜末、紅蘿蔔	肉骨茶湯 白蘿蔔、中排骨、薑片、肉骨茶包	豆漿、水果
04/16	三	麻醬麵 瘦絞肉、小豆乾、杏鮑菇、洋蔥、蒜末、陽春麵、芝麻醬、花生醬	東山滷味 小甜不辣條、大黑豆干、高麗菜、竹切、烏蛋、蒜泥		炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	結球排骨湯 大頭菜、龍骨排、芹菜珠	鮮奶
04/17	四	白米飯	薑汁燒肉 肉片、杏鮑菇、洋蔥、薑片、薑汁、味霖、薄鹽醬油	魷魚羹 魷魚條、大白菜、鮮筍絲、鮮香菇、紅蘿蔔、蒜泥	炒青花椰菜 青花椰菜、紅蘿蔔	紫菜蛋花湯 紫菜、雞蛋、雞骨	水果
04/18	五	糙米飯	香酥豬排 黑蜜豬排	壽喜燒肉 高麗菜、金針菇、洋蔥、肉片、紅蘿蔔、柴魚片、味霖	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	仙草蜜 仙草凍、冬瓜磚	鮮奶
04/21	一	小米飯	香菇肉燥 絞肉、香菇、乾香菇、薑、油蔥酥	洋蔥炒蛋 洋蔥、蛋、蔥	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末、紅蘿蔔	仙草排骨湯 白蘿蔔、中排骨、枸杞、紫仙草汁、角螺	鮮奶
04/22	二	白米飯	藥膳雞翅 雞翅、薑、藥膳包	起司肉醬薯薯 馬鈴薯、地瓜、番茄、絞肉、洋蔥、番茄糊、起司絲	炒高麗菜 高麗菜、蒜末	冬瓜排骨湯 冬瓜、中排骨、薑	豆漿、水果
04/23	三	奶香菠菜燉飯 清雞胸肉、秀珍菇、洋蔥、菠菜、玉米、紅蘿蔔、玉米濃湯粉、家庭號鮮奶	蒸煎餃 水餃		炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	味噌湯 海帶芽、洋蔥、油豆腐、味噌、小魚乾	鮮奶

04/24	四	白米飯	蔭冬瓜蒸魚 鱈魚片、辣椒、薑、蔭冬瓜	肉絲煨豆腐 板豆腐、鮮香菇、肉絲、玉米、紅蘿蔔	炒豆芽菜 豆芽菜、蒜末、韭菜、紅蘿蔔絲	筍片排骨湯 鮮筍片、中排骨、蔥	水果
04/25	五	紅藜飯	炸雞腿排 雞腿排、蒜末	花椰菜炒鮮魷 白花椰菜、肉片、紅蘿蔔、魷魚條、薑、蔥	炒有機蔬菜 有機蔬菜、蒜末	綠豆薏仁湯 綠豆、薏仁	鮮奶
03/26	一	薏仁飯	南瓜燒肉 肉丁、南瓜、薑、洋蔥	塔香鮑絲 白豆干絲、杏鮑菇、肉絲、紅蘿蔔、九層塔、薑	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	味噌紫菜蛋花湯 紫菜、味噌、雞蛋、雞骨	鮮奶
03/27	二	有機米	奶油白菜雞 腿丁、大白菜、金針菇、蒜末、玉米濃湯粉	肉末蒸蛋 洗選蛋、瘦絞肉、洋蔥	炒地瓜葉 地瓜葉、蒜末	番茄鮮蔬湯 高麗菜、番茄、袖珍菇、生香菇、中排骨	豆漿、水果
03/28	三	紅燒豬肉麵 肉丁、白蘿蔔、紅蘿蔔、洋蔥、番茄、牛肉滷包、不辣豆瓣醬、烏龍麵	炸麥克雞塊 卜蜂雞塊	蔓越莓饅頭 好麥蔓越莓饅頭	炒產銷蔬菜 產銷蔬菜、蒜末	刺瓜排骨湯 刺瓜、龍骨排、芹菜	鮮奶

\*本菜單含有甲殼類、魚類、堅果類、芝麻、花生、牛奶、蛋、含麩質之穀物、大豆、使用亞硫酸鹽類等及其製品。不適合對其過敏體質者食用。

