

愛欣食品 2012年4月菜單 仁愛國小



日期	星期	主食	主菜	副菜	湯	附餐	全穀類(份)	豆類(份)	蛋類(份)	水果(份)	油脂(份)	熱量	
4/2	一	香Q白飯 <small>健康蔬食日</small>	素肉燥滷蛋 <small>雞蛋(滷)</small>	彩色蔬菜玉米 <small>蔬菜肉末(炒)</small>	鮮菇腰花燉 <small>杏鮑菇素腰花(燉)</small>	時蔬 紫菜蛋花湯 <small>紫菜蛋花</small>	4.3	0	2.4	2.1	1	4.6	753
4/3	二	糙米飯	咖哩燉豬肉片 <small>紅蘿蔔馬鈴薯豬肉片(燉)</small>	蜜汁豆乾 <small>蜜汁豆乾(煮)</small>	花枝丸X1 <small>花枝丸(炸)</small>	時蔬 清涼涼仙草蜜 <small>仙草蜜</small>	4.2	1	2.5	2.1	0	4.6	766
清明時節、慎終追遠。掃墓祭祖，放假一天不用餐。													
4/5	四	高鈣 花花飯	紅燒滷雞腿 <small>雞腿(滷)</small>	蔬菜爆炒肉羹 <small>蔬菜肉羹(煮)</small>	蔬菜炒蛋 <small>蔬菜雞蛋(炒)</small>	時蔬 味噌豆腐湯 <small>味噌豆腐</small>	4.3	0	2.5	2.5	1	4.2	750
4/9	一	燕麥飯	三杯雞丁 <small>三杯雞丁(炒)</small>	元氣黑輪棒 <small>黑輪(煮)</small>	鴿蛋佛跳牆 <small>蔬菜鴿蛋(燉)</small>	時蔬 日式茶壺湯 <small>蔬菜</small>	4.5	0	2.6	2.5	1	4.5	783
4/10	二	白飯+素肉 鬆 <small>健康蔬食日</small>	脆薯格格X2 <small>薯格格(炸)</small>	菜脯溜蛋 <small>菜脯雞蛋(煮)</small>	快炒大溪黑干 <small>黑豆乾(炒)</small>	時蔬 香菇翠玉湯 <small>香菇翠玉湯</small>	4.5	1	2.1	2.1	0	4.2	747
4/11	三	義大利醬 汁麵條	炸力烤雞胸片 <small>雞胸肉(烤)</small>	彩珍菇花椰 <small>針菇花椰(燻)</small>	嫩薑絲爆海結 <small>薑絲海結(煮)</small>	時蔬 西式巧達濃湯 <small>玉米蔬菜</small>	4.2	0	2.2	2.1	0	4.3	661
4/12	四	香Q白飯	奮起湖豬排 <small>豬排(燒)</small>	咖哩洋芋 <small>紅蘿蔔馬鈴薯(煮)</small>	蔬燒天婦羅 <small>天婦羅蔬菜(煮)</small>	時蔬 清涼粉條甜湯 <small>粉條甜湯</small>	4.3	0	2.5	2.1	1	4.2	740
4/16	一	雜糧飯	黑胡椒肉柳 <small>黑胡椒豬肉(煮)</small>	金鯛捲關東煮 <small>金鯛捲蔬菜(煮)</small>	鮮菇脆豆 <small>鮮菇長豆(炒)</small>	時蔬 玉米蛋花湯 <small>玉米蛋花</small>	4.3	0	2.6	2.2	1	4.5	762
4/17	二	香Q白飯	焗燒炸雞肉捲 <small>雞肉捲(炸)</small>	豆腐蔬菜肉茸 <small>豬肉蔬菜豆腐(煮)</small>	塔香海茸 <small>海茸+九層塔(煮)</small>	時蔬 好料雞湯 <small>蔬菜雞肉</small>	4.5	1	2.1	2.4	0	4.2	755
4/18	三	香Q白飯 <small>健康蔬食日</small>	快燒凍豆腐 <small>凍豆腐(滷)</small>	三色炒蛋 <small>三色雞蛋(炒)</small>	酸絲麵腸 <small>酸菜絲麵腸(炒)</small>	時蔬 蔬菜片絲湯 <small>蔬菜油片絲</small>	4.5	0	2.2	2.3	0	4.0	674
4/19	四	芝麻飯	五香雞腿排 <small>雞腿排(滷)</small>	沙茶螞蟻上樹 <small>冬粉蔬菜絞肉(煮)</small>	鮮燴百頁丁 <small>百頁豆腐(燻)</small>	時蔬 涼濃純西米露 <small>芋頭西谷米</small>	4.5	0	2.1	2.1	1	4.3	737
4/23	一	糙米飯	酥皮魚排 <small>魚排(炸)</small>	脆炒丸片 <small>蔬菜貢丸片(炒)</small>	柴香蒸蛋 <small>雞蛋(蒸)</small>	時蔬 蔬菜燒大滷湯 <small>木耳紅蘿蔔蔬菜</small>	4.5	0	2.6	2.5	1	4.5	783
4/24	二	香Q白飯	好吃咖哩雞 <small>馬鈴薯紅蘿蔔雞肉(煮)</small>	台灣紅香腸 <small>香腸(煮-過油)</small>	三杯海根 <small>三杯海根(炒)</small>	時蔬 清涼愛玉檸檬 <small>愛玉檸檬</small>	4.2	1	2.4	2.1	0	4.2	743
4/25	三	茄汁義大利麵	去骨烤嫩雞胸 <small>無骨雞胸排(烤)</small>	快炒鮮魷翅 <small>蔬菜魷魚(炒)</small>	拌高麗爆蛋酥 <small>蛋酥高麗(炒)</small>	時蔬 蔬菜玉米濃湯 <small>玉米蔬菜</small>	4.2	0	2.5	2.5	0	4.3	688
4/26	四	地瓜飯+素 鬆 <small>健康蔬食日</small>	翠滷蘿蔔排 <small>蘿蔔蔬菜(燒)</small>	蕃茄彩蛋 <small>蕃茄雞蛋(炒)</small>	素哈姆玉米 <small>火腿玉米紅蘿蔔(炒)</small>	時蔬 高纖蔬菜湯 <small>蔬菜排骨</small>	4.4	0	2.3	2.1	1	4.2	736
4/30	一	鐵板炒拉 麵	馬鈴薯嫩肉丁 <small>馬鈴薯豬肉(煮)</small>	QQ芝麻海帶結 <small>芝麻海帶結(炒)</small>	酥皮蛋蛋魚X1 <small>蛋蛋柳魚(炸)</small>	時蔬 透心涼甜仙草 <small>仙草甜湯</small>	4.3	0	2.6	2.5	1	4.5	769

HACCP第068號認證中央廚房：新北市淡水區八勢一街1號 服務電話：28082036 營養師：黃元志(營養字第004437號)

國小3年級	每餐熱量約650大卡：主食類4.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1份、水果1份、油脂類2.5份
國小4年級	每餐熱量約750大卡：主食類5.5份、蛋豆魚肉類2份、蔬菜類1.5份、水果1份、油脂類3份

右因天氣或食材因素須更改菜色或內容或及熱甜湯，煩請師生見諒

年級	用 餐 日 期	天數	金額
三	4/2, 3, 5, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 30	16	720
四	4/2, 3, 5, 9, 10, 11, 12, 16, 18, 19, 23, 24, 25, 26, 30	15	675
課後班	4/6, 13, 20, 27	4	180

Eye營養Eye健康食材：1. 維生素A－蛋黃、綠色青菜(菠菜) 2. 維生素B群－糙米、全穀類主食
3. 抗氧化劑－維生素C(各式水果)及維生素E(全穀類與深綠色蔬菜) 4. DHA－鮭魚、鮪魚