

台南市東區東光國民小學 112 年 4 月份午餐食譜

營養師：黃硯廷

執行秘書：源曼琪

校長：林義順

NO	日期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	水果	熱量-大卡
1	4月6日	四	地瓜飯	鹹酥雞	柴香豆芽	有機蔬菜	仙草蜜		
2	4月7日	五	糙米飯	田園咖哩	海根豆干燒	有機蔬菜	關東煮	水果	
3	4月10日	一	小米飯	親子丼	鮮蔬章魚燒	蒜香青江菜	海帶柴魚湯	水果	
4	4月11日	二	糙米飯	味噌燒肉	培根高麗菜	有機蔬菜	牛蒡排骨湯		
5	4月12日	三	鐵板麵	義式番茄肉醬	麥克雞塊	青花菜	決明子麥茶	乳品	
6	4月13日	四	蕎麥飯	蒜頭雞	干貝燴三鮮	蠔油地瓜葉	白玉蛤蠣湯		
7	4月14日	五	糙米飯	香酥魚排	泰式打拋豆干	有機蔬菜	青木瓜魚丸湯	水果	
8	4月17日	一	小米飯	紅燒排骨	玉米雞茸	薑絲蚵白菜	九尾雞湯	水果	
9	4月18日	二	糙米飯	栗子蒸雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		
10	4月19日	三	白米飯	虱目魚鹹粥	獅子頭	紅燒滷白菜	香蔥花捲	乳品	
11	4月20日	四	薏仁飯	壽喜燒	蒜香毛豆莢	木須甘藍菜	日式茶壺湯		
12	4月21日	五	糙米飯	鮭魚飯	蝦仁豆丁	有機蔬菜	芋頭西米露	水果	
13	4月24日	一	小米飯	紅蔥肉燥	XO 醬炒蒲瓜	蒜香萵苣	蘿蔔貢丸湯	水果	
14	4月25日	二	糙米飯	韓式泡菜豬肉	鮮筍炒肉絲	有機蔬菜	芙蓉豆薯湯		
15	4月26日	三	細白麵	台式炒麵	滷雞腿	油蔥地瓜葉	粉角綠豆薏仁湯	乳品	
16	4月27日	四	紅藜飯	咖哩雞	珍珠丸子	蒜香空心菜	竹筍排骨湯		
17	4月28日	五	糙米飯	黃金柳葉魚	雙色海帶絲	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	水果	

- 備註： 1. 遇特殊狀況（如颱風、退貨、物價上揚）變動食譜  
 2. 本校採用檢驗合格之肉品、均附有證明  
 3. 週五供應「低碳環保健康素」  
 4. 本校一律使用國產豬食材

