

114 年 0414-0419 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		4 月 14 日	4 月 15 日	4 月 16 日	4 月 17 日	4 月 18 日	4 月 19 日
早餐	主食	打拋豬炒飯	鐵板麵	芝士軟法	炒粿條	披薩	義大利麵
	副菜	黃金起司球 *2 鮮美時蔬	蒜味豆干 鮮美時蔬	麥克雞塊*2 小瓜蛋薯泥	腐皮花枝 鮮美時蔬	什錦沙拉	脆薯 青花菜
	湯品	紫菜菇湯	新竹貢丸湯	豆漿	大滷湯	可可亞	玉米濃湯
	早餐人數	200	390	390	250	360	70
午餐	主食	白飯	藜麥飯	白飯	麥片飯	白飯	
	主菜	香菇雞	奶香玉米魚	梅汁排骨	滷雞腿排	卡啦雞腿排	
	副菜	南瓜炒蛋 青椒肉絲 鮮美時蔬	筍干滷肉 燒賣*1 鮮美時蔬	泡菜豆腐 火腿銀芽 鮮美時蔬	關東煮 拌炒海帶絲 鮮美時蔬	脆薯 蒜香花椰 鮮美時蔬	
	中學副菜	蝦捲	小瓜素肚	紅蘿蔔炒蛋	洋蔥炒香腸	芋頭燒雞	
	湯品	海帶金菇湯	黃瓜排骨湯	榨菜三絲湯	味噌蛋花湯	紅茶珍珠	
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果	
	全穀雜糧(份)	4.7	5.8	5	4.8	4.7	
	豆魚蛋肉(份)	2.6	2.5	2.4	2.3	2.5	
	蔬菜(份)	1.5	1.7	1.6	1.5	1.8	
	油脂(份)	2.3	2.1	2.2	2.1	2.3	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	小學熱量(大卡)	725	790	729	700	725	
	全穀雜糧(份)	5.8	6.8	6	5.8	6.2	
	豆魚蛋肉(份)	2.8	2.7	2.8	2.6	3	
	蔬菜(份)	1.7	2.2	2	2.2	2	
	油脂(份)	2.6	2.3	2.4	2.3	2.5	
	水果(份)	1	1	1	1	1	
	中學熱量(大卡)	835	897	848	819	881	
	預估 人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	
晚餐	主食	紫米飯	白飯	地瓜飯	白飯	白飯	
	主菜	洋蔥豬排	番茄燉雞	豆瓣魚	蔴瓜蒸肉餅	照燒雞腿	
	副菜	三鮮紫茄煲 香菜拌干絲 蒜炒蒲瓜 鮮美時蔬	雪菜肉末 高麗菜捲 蠔油鮮菇 鮮美時蔬	孜然烤雞翅 義式炒雜蔬 馬蹄條 鮮美時蔬	九層塔蛋 冬瓜雙燴 番茄白菜 鮮美時蔬	回鍋肉 炒蘿蔔糕 彩椒豆莢 鮮美時蔬	
	湯品	綠豆粉條湯	麵線羹	蘿蔔排骨湯	枸杞山藥湯	魷魚羹湯	
	晚餐人數	600	600	400	600	250	

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。