



4月份營養午餐食譜

食材供應：日新

日期	星期	主食	主菜	副食	湯		
4/1	三	麵條	肉醬麵	醬燒豬排(燒)	季節青菜	油腐味噌湯	班班鮮奶
4/2	四	胚芽米飯	豆乳雞(炸)	黃金炒蛋(炒)	有機蔬菜	四神湯	
4/3	五		清明連假				
4/6	一		清明連假				
4/7	二	小米飯	波蘿咕咾肉(炒)	香菇肉羹(羹)	季節青菜	海芽豆腐湯	當季水果
4/8	三	糯米飯	古早味油飯	黑糖饅頭(蒸)	季節青菜	豆漿	班班鮮奶
4/9	四	白米飯	香酥魚丁(炸)	芹香干片(炒)	季節青菜	海結雞湯	
4/10	五	五穀飯	塔香嫩雞(炒)	蔥燒豆腐(煮)	有機蔬菜	綠豆湯	
4/13	一	白米飯	冰糖滷肉(滷)	繽紛雞絲(炒)	季節青菜	白菜蛋花湯	
4/14	二	燕麥飯	麻油雞(煮)	蔥爆甘藍肉絲(爆)	季節青菜	玉米排骨湯	當季水果
4/15	三	白米飯	皮蛋玉米滑蛋粥(煮)	鮮肉包(蒸)	季節青菜	牛奶	班班鮮奶
4/16	四	白米飯	五香嫩腿排(滷)	酸菜白肉鍋(煮)	季節青菜	枸杞油腐湯	
4/17	五	胚芽米飯	蒜泥白肉(炒)	蔥香滑蛋(滑)	有機蔬菜	菜頭湯	
4/20	一	白米飯	客家滷肉(滷)	日式蒸蛋(蒸)	季節青菜	日式柴魚味噌湯	
4/21	二	小米飯	糖醋雞丁(炒)	關東煮(煮)	季節青菜	豆薯蛋花湯	當季水果
4/22	三	白米飯	酸辣湯飯	茶葉蛋(滷)	季節青菜		班班鮮奶
4/23	四	白米飯	香酥雞腿(炸)	鮮菇麻辣燙(煮)	季節青菜	蘿蔔大骨湯	
4/24	五	薏仁飯	古早味肉燥(煮)	沙茶粉絲(炒)	有機蔬菜	冬瓜檸檬粉圓	
4/27	一	白米飯	三杯肉片(炒)	客家小炒(炒)	季節青菜	銀蘿雞湯	
4/28	二	麥片飯	咖哩雞(煮)	蕃茄炒蛋(炒)	季節青菜	冬瓜枸杞湯	當季水果
4/29	三	白米飯	肉絲蛋炒飯	墨西哥麵包(烤)	季節青菜	南瓜濃湯	班班鮮奶
4/30	四	香Q白米飯	爆炒蒜味雞丁(炒)	鮮菇嫩蛋(炒)	季節青菜	油豆腐味噌湯	

飯前要洗手 飯後要刷牙

