



# 昱品美食股份有限公司

## 4月午餐菜單-教大國小



週次	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
第一週	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
	<b>胚芽飯</b> <b>香菇雞</b> 客家腐燒 白菜冬粉煲 快炒青菜 玉米濃湯	<b>糙米飯</b> <b>筍干燒肉</b> 和風關東煮 培根香菇高麗 田園青菜 黃芽排骨湯	<b>白飯</b> <b>打拋雞丁</b> 歐姆滑蛋 肉燥海根 有機青菜 酸菜肉絲湯		
營養分析	醣類 94.3 蛋白質 28.6 脂肪 22.5 熱量 693.9	醣類 95.2 蛋白質 27.6 脂肪 21.6 熱量 685.7	醣類 86.6 蛋白質 28.2 脂肪 22.3 熱量 659.8		
第二週	4月8日	4月9日	4月10日	4月11日	4月12日
	<b>多穀飯</b> <b>蒜香里肌</b> 阿婆滷蛋 三絲大白 營養青菜 海芽豆腐湯	<b>燕麥飯</b> <b>味噌肉片</b> 魚板燒高麗 日式溫沙拉 美味青菜 和風蘿蔔湯	<b>白飯</b> <b>海南雞</b> 咖哩花椰 冬瓜燒 田園青菜 雪花菇湯	<b>日式炒麵</b> <b>脆皮雞翅</b> 小鮮肉包 番茄炒蛋 快炒青菜 綠豆地瓜湯	<b>胚芽飯</b> <b>茶葉蛋</b> 茶香豆干 麻油小火鍋 有機青菜 鮮瓜湯
營養分析	醣類 91.2 蛋白質 25.9 脂肪 24.7 熱量 690.6	醣類 100.8 蛋白質 28.6 脂肪 21.8 熱量 713.9	醣類 94.6 蛋白質 27.5 脂肪 22.1 熱量 686.6	醣類 94.5 蛋白質 27.8 脂肪 23.0 熱量 695.9	醣類 92.3 蛋白質 28.0 脂肪 22.8 熱量 685.8
第三週	4月15日	4月16日	4月17日	4月18日	4月19日
	<b>燕麥飯</b> <b>醬燒大排</b> 塔香百頁 蛋酥炒什錦 田園青菜 沙茶鮮菇羹	<b>多穀飯</b> <b>壽喜燒肉片</b> 咕咾豆腐 田園四色 美味青菜 筍香雞湯	<b>白飯</b> <b>養生雞</b> 芝麻三絲 肉片高麗 可口青菜 韓式大醬湯	<b>黃金蛋炒飯</b> <b>鹹酥雞丁</b> 豬肉餡餅 大滷桶 美味青菜 冬粉肉絲湯	<b>糙米飯</b> <b>紅蘿蔔炒蛋</b> 香菇燒麵輪 枸杞瓠瓜 有機青菜 鮮蔬蛋花湯
營養分析	醣類 90.1 蛋白質 29.0 脂肪 19.3 熱量 649.7	醣類 97.9 蛋白質 24.5 脂肪 22.9 熱量 695.9	醣類 98.3 蛋白質 28.9 脂肪 22.4 熱量 710.4	醣類 96.5 蛋白質 27.7 脂肪 22.6 熱量 699.8	醣類 82.5 蛋白質 28.5 脂肪 22.9 熱量 650.2
第四週	4月22日	4月23日	4月24日	4月25日	4月26日
	<b>燕麥飯</b> <b>糖醋雞丁</b> 五香滷豆包 鮮瓜燴什錦 田園青菜 藥膳湯	<b>胚芽飯</b> <b>蘑菇豬柳</b> 莎莎洋芋 照燒花枝丸 美味青菜 玉米蛋花湯	<b>白飯</b> <b>藥燉排骨</b> 蒜香烏龍黑干 彩絲青花 元氣青菜 冬瓜上排湯	<b>沙茶肉絲炒麵</b> <b>蒜酥椒鹽魚</b> 奶油培根白菜 可可螺旋棒 營養青菜 紅豆紫米湯	<b>地瓜飯</b> <b>鐵板腐丁</b> 南瓜炒蛋 雜菜拌冬粉 有機青菜 清燉火鍋湯
營養分析	醣類 94.0 蛋白質 28.7 脂肪 23.0 熱量 697.8	醣類 92.2 蛋白質 26.9 脂肪 21.6 熱量 670.0	醣類 93.3 蛋白質 29.0 脂肪 23.4 熱量 699.3	醣類 97.0 蛋白質 27.6 脂肪 21.6 熱量 692.6	醣類 95.6 蛋白質 28.0 脂肪 22.5 熱量 696.9
第五週	4月29日	4月30日	<b>番茄~</b> 1. 番茄含有番茄紅素(Lycopene)，可以預防癌症，同時番茄也被美國時代雜誌評選為10種現代人最佳的營養食品第一名喔！ 2. 番茄還具有維護皮膚健康、強化骨骼的功能。		
	<b>大麥仁飯</b> <b>香酥魚</b> 茶碗蒸 白菜麵筋 營養青菜 田園蘑菇濃湯	<b>五穀飯</b> <b>蔥油雞丁</b> 銀芽熱炒 沙茶滷高麗 美味青菜 白玉排骨湯			
營養分析	醣類 96.2 蛋白質 28.9 脂肪 23.1 熱量 708.0	醣類 94.4 蛋白質 27.9 脂肪 22.4 熱量 690.7			

※※所有豬肉均使用臺灣豬肉※ ★標示為校園午餐大賽得獎菜色 #本月未使用含蝦皮的菜色

※※每月擇日提供一次國產驗證豆漿※※