# 港埔國民小學　109 年 4 月午餐食譜

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 主食 | 副食一 | 副食二 | 副食三 | 湯 | 其他 | 熱量 |
| 1  (三) | 炒米粉 | 拌毛豆莢 | 紅豆鬆餅 | 紅K炒青江 | 地瓜雞翅湯 |  | 528 |
| 6  (一) | 白飯 | 三杯菇香百頁 | 紅蘿蔔炒蛋 | 薑絲油菜 | 紫菜蛋花湯 |  | 616 |
| 7  (二) | 白飯 | 花生燒肉 | 田園四喜 | 地瓜葉 | 冬菜虱目魚丸湯 | 時令水果 | 714 |
| 8  (三) | 海鮮燴飯 | 銀絲卷(70g) | 滷豆干海帶 | 炒空心菜 |  |  | 496 |
| 9  (四) | 地瓜糙米飯 | 紅燒獅子頭 | 蝦仁四色 | 木耳大白菜 | 刺瓜魚丸湯 | 時令水果 | 719 |
| 10  (五) | 白飯 | 滷雞腿 | 香腸炒蛋 | 蒜香油菜 | 玉米排骨湯 |  | 686 |
| 13  (一) | 白飯 | 番茄玉米炒蛋 | 咖哩洋芋 | 枸杞高麗菜 | 味噌蘿蔔湯 |  | 528 |
| 14  (二) | 白飯 | 麵輪燒肉 | 芹香魚羹條 | 素炒青花椰 | 冬瓜排骨湯 | 時令水果 | 624 |
| 15  (三) | 綠豆粥 | 綜合滷味 | 黑糖小饅頭 | 紅絲綠豆芽 |  |  | 415 |
| 16  (四) | 燕麥飯 | 家鄉雞丁 | 日式關東煮 | 炒A菜 | 蛤蜊魚柳湯 | 時令水果 | 663 |
| 17  (五) | 白飯 | 蔥爆鹹豬肉 | 三鮮炒蛋 | 炒高麗菜 | 綠豆湯 |  | 674 |
| 20  (一) | 白飯 | 家常豆腐 | 炸薯條.甜不辣(素) | 洋蔥雙菇 | 豆薯蛋花湯 |  | 623 |
| 21  (二) | 白飯 | 香菇肉燥 | 咖哩四色 | 蝦米絲瓜 | 冬菜鴨肉湯 | 時令水果 | 685 |
| 22  (三) | 什錦炒麵 |  | 玉米可樂餅 | 蒜香芥蘭 | 火腿玉米濃湯 |  | 570 |
| 23  (四) | 黃金玉米飯 | 薑汁燒肉 | 小瓜黑輪 | 紅K炒高麗 | 冬瓜排骨湯 | 時令水果 | 613 |
| 24  (五) | 白飯 | 滷雞腿 | 三色絞肉 | 絲瓜麵線 | 山藥排骨湯 |  | 634 |
| 27  (一) | 白飯 | 蔥花蛋 | 晶珠翠玉(蔬) | 蒜炒莧菜 | 芹香白玉素羊肉湯 |  | 770 |
| 28  (二) | 白飯 | 蒸鮮冬瓜旗魚 | 螞蟻上樹 | 蝦米白菜 | 苦瓜排骨湯 | 時令水果 | 629 |
| 29  (三) | 洋蔥蝦仁火腿蛋炒飯 | 油腐滷味 |  | 沙茶油菜 | 冬菜雞湯 |  | 223 |
| 30  (四) | 五穀飯 | 三杯雞 | 咖哩什錦 | 三色豆芽 | 菜頭貢丸湯 | 時令水果 | 581 |

PS:以上菜單若因颱風季節或寒害造成菜單無法供應或價格波動過大，得機動調整菜單因應。

\*\*本校全面使用非基改黃豆及相關製品