

# 112年4月份午餐食譜

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯	附餐	熱量	
4/6	四	紫米飯3	日式照燒雞	培根花椰	黃瓜香菇	筍片湯	芭樂	711	
4/7	五	白飯3	蔥爆豬肉	芹香豆干(雞)	炒油菜	絲瓜湯	優酪乳	844	
4/10	一	地瓜飯3	炸豬排	洋蔥燒雞	炒絲瓜	三菇湯	全脂鮮奶	879	
4/11	二	芋頭香飯1	紅燒牛腩	玉米雞丁	炒高麗菜	黃瓜排骨湯	棗子	803	
4/12	三	番茄雞肉義大利麵	微笑薯餅			綠豆湯	豆漿/橘子	892	
4/13	四	南瓜飯	紅燒旗魚丁	螞蟻上樹	炒莧菜	玉米蛋花湯	芭樂	670	
4/14	五	白飯3	咖哩雞腿	醬燒甜不辣	蒜香大陸妹	紫菜蔥花湯	優酪乳	900	
4/17	一	地瓜飯3	紅燒鴨肉	碎雞肉冬瓜	川燙萵苣	皇帝豆排骨湯	全脂鮮奶	842	
4/18	二	紅藜飯1	虱目魚肚	彩椒雞肉絲	炒地瓜葉	青菜豆腐湯	小番茄	660	
4/19	三	什錦炒飯(雞)	照燒翅小腿			雙冬油腐湯	豆漿/蘋果	665	
4/20	四	地瓜南瓜飯3	素雞排	玉米炒蛋	蒜香空心菜	百菇蔬菜鍋	橘子	717	
4/21	五	白飯3	紅燒豬肉	三蔬雞肉絲	炒青江菜	魚丸湯	優酪乳	999	
4/24	一	地瓜飯3	咖哩雞肉	洋蔥肉絲	蒜香菠菜	蘿蔔湯	全脂鮮奶	786	
4/25	二	小米飯1	油菜炒羊肉片1	肉末冬瓜	蒜香高麗菜	金菇蛋花湯	小蕃茄	689	
4/26	三	香菇雞湯麵	南瓜燒雞			仙草蜜	豆漿	695	
4/27	四	芝麻飯3	香酥鯛魚排	番茄炒蛋	蒜香油菜	貢丸湯		876	
4/28	五	魯凱聯運(茂林國小)							

1. 本校營養午餐一律使用國產豬肉。
2. 使用豬肉、牛肉、雞肉、水產、蔬菜、雞蛋等皆符合三章一Q認證標章。
3. 時令蔬菜、時令水果及有機蔬菜為不同之當季蔬果
4. 若有異動菜單，會另行通知

午餐執秘：

教師兼任 邱嘉音  
午餐執行秘書

處室主任：

教師兼任 吳育榕  
總務主任

校長：

高雄市茂林區  
多納國民小學 校長 林惠文