

# 明道國小 109 年 4 月 菜單



★ 低年級用餐日: 週二、中年級: 週一二四、高年級: 週一二四五、課後班: 週一二三四五

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果 / 鮮奶	全蛋類 (份)	豆及肉類 (份)	蔬菜類 (份)	油類 (份)	水果類 (份)	乳品類 (份)	總量 (份)	
1	三	糙米飯	蜜汁雞翅	蔥燒豆腐	有機蔬菜	薑絲黃瓜湯		4.0	2.6	1.4	2.0	0.0	0.0	600	
2	四	兒童節補假一天													
3	五	清明節補假一天													
6	一	胚芽飯	黃金烏魚片	干丁四寶	有機青菜	海芽味噌湯		4.2	2.8	1.1	2.7	0.0	0.0	653	
7	二	特餐: 日式炒烏龍麵+香滷豬排*1+銀絲卷*1+有機蔬菜+玉米濃湯						鮮奶	4.5	2.4	1.2	3.0	0.0	0.5	735
8	三	芝麻燕麥飯	糖醋雞丁	鮑菇花干	木耳高麗菜	羅宋湯		4.4	3.0	1.3	2.2	0.0	0.0	664.5	
9	四	紫米飯	壽喜燒	飄香滷味	蒜香蚵白菜	金菇三絲湯		4.2	2.2	1.9	2.3	0.0	0.0	610	
10	五	小米飯	南洋咖哩雞	燒賣*2	有機青菜	四寶甜湯		5.5	2.7	1.2	2.8	0.0	0.5	818.5	
13	一	薏仁飯	蔥爆肉片	麻婆豆腐	有機青菜	南瓜濃湯		4.0	2.6	1.5	2.3	0.0	0.5	691	
14	二	糙米飯	醬香燒雞	奶香玉米肉茸	有機青菜	海芽蛋花湯	水果	4.4	2.6	1.5	2.0	1.0	0.5	765.5	
15	三	小米飯	味噌肉片	白玉燒黑輪	木耳福山萵苣	蝦香扁蒲湯		4.3	1.6	1.6	2.1	0.0	0.0	555.5	
16	四	炸醬麵+三杯雞+筍香肉包+有機青菜+山藥大骨湯							5.5	2.8	1.3	2.7	0.0	0.5	824
17	五	燕麥飯	蒲燒鯛	宮保干丁	薑絲小白菜	小魚海絲湯		4.5	2.9	1.6	3.3	0.0	0.0	721	
20	一	薏仁飯	香滷雞腿排	日式關東煮	有機蔬菜	綠豆芋圓湯		6.0	2.1	1.5	2.1	0.0	0.5	784.5	
21	二	糙米飯	花生燒肉	番茄豆腐蛋	有機青菜	榨菜肉絲湯	鮮奶	4.3	2.6	1.4	2.4	0.0	0.5	714	
22	三	麥片飯	泰式檸檬魚	鮮筍肉絲	有機青菜	田園洋芋湯		4.2	2.6	1.6	2.2	0.0	0.5	703	
23	四	家常油飯+蒜泥白肉+蜜汁黑豆干+枸杞高麗菜+酸辣湯							4.3	3.4	1.2	3.3	0.0	0.0	734.5
24	五	小米飯	親子丼	椒鹽花枝丸*2	紅絲菠菜	海結排骨湯		4.3	2.9	2.9	2.4	0.0	0.0	699	
27	一	海苔香鬆飯	鐵板肉柳	沙茶西芹豆干	有機青菜	香菇雞湯		4.0	2.9	3.5	2.4	1.0	0.0	753	
28	二	燕麥飯	香酥魚丁	白菜肉羹	有機青菜	冬瓜山粉圓	水果	4.2	1.9	2.5	2.4	0.0	0.0	607	
29	三	雜糧飯	花瓜雞	洋芋炒蛋	蒜香青江菜	番茄黃芽湯		4.3	2.5	1.8	2.5	0.0	0.5	721	
30	四	特餐: 滷肉飯+滷蛋+筍乾油腐+有機青菜+蘿蔔貢丸湯							4.1	2.5	1.6	3.0	0.0	0.0	649.5

♥ 宏遠國際餐飲股份有限公司 新北市五股區五權路54號 公司電話: 22900198

♥ 駐校營養師 林筱璇 (營養字第 009950 號)

♥ 菜單中玉米粒、黃豆及其製品如板豆腐、油豆腐、黑豆干、五香豆干、豆包、蘭花干、百頁豆腐、素雞、豆腸等均為非基因改造食物。

♥ 每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站♥每日午餐菜色可至“食材登錄平台”網站查閱。<http://lunch.twfoodtrace.org.tw>

## 臺灣稻米之分類

臺灣稻米依特性可分三大類，包含：粳稻、秈稻、糯稻。粳米俗稱「蓬萊米」，形狀圓短、顏色透明，是最常吃的種類。秈米俗稱「在來米」，形狀細長、透明度高。「糯米」顏色不透明，以形狀區分為圓短的「粳糯」和細長的「秈糯」。下圖為不同種類米的外觀。

