115 年 04 月 份 午 餐 食 譜

日期	星期	主食	主菜	副菜一	蔬菜	湯品	附餐	熱量
04/01	三	*麵食	*味噌海陸湯料(含料湯分開)	*地瓜拉餅(1)	乾扁四季豆		*豆漿	742
04/02	四	薏仁飯	*鹹酥雞	*風味歐姆蛋	香拌青江菜	檸檬愛玉	棗子	797
04/07	二	米飯	*佳宴炒飯料	梅汁翅小腿(2)	蒜香高麗菜	*油腐玉米湯	*鮮奶	762
04/08	三	胚芽飯	*三寶魯肉	螞蟻上樹	蒜香油菜	*紫菜蛋花湯	葡萄	776
04/09	四	*芝麻香飯	*紅燒雞腿(1)	*玉米炒蛋	拌青江菜	四神排骨湯	優格	783
04/10	五	小米飯	*泰式檸檬魚	珍珠丸(2)	有機蔬菜	香菇雞湯	茂谷柑	793
04/13	一	*什錦炒麵	*檸香雞翅(1)		*芝麻長豆	*黃瓜魚丸湯	*鮮奶	888
04/14	二	*燕麥飯	鹹水雞	*柳月魚(2)	*芝香油菜	*酸菜白肉鍋	香蕉	790
04/15	三	小米飯	*蔥燒軟排骨	*蕃茄炒蛋	炒青花菜	*茶壺湯	果汁	782
04/16	四	胚芽飯	*豆乳雞	*泡菜炒年糕	有機蔬菜	*金菇蛋花湯	小蕃茄	755
04/17	五	薏仁飯	*筍干扣肉	*四季豆肉香蛋	*開陽高麗	綠豆米苔目湯		864
04/20	一	胚芽飯	*薄鹽鯖魚(1)	*爆三絲	黃瓜花片	田園鮮蔬湯	果汁	858
04/21	二	小米飯	*油淋雞丁	*菜圃蛋	香拌油菜	絲瓜冬粉湯	香蕉	846
04/22	三	*麵食	*紅燒蕃茄豬肉麵湯(料湯分開)	*手撕麵包	炒小白菜		*鮮奶	750
04/23	四	*芝麻香飯	照燒雞排(1)	*花瓜炒蛋	高麗小炒	冬瓜排骨湯	蘋果	758
04/24	五	薏仁飯	*家鄉燒肉	*咖哩三色	蒜香青江菜	鮮筍雞肉湯		750
04/27	一	*芝麻香飯	*五味肉排(1)	*蛋香高麗菜	快炒油菜	*素玉米濃湯	優酪乳	856
04/28	二	薏仁飯	*三杯雞香	*麻婆豆腐	拌青江菜	黃瓜排骨湯	小蕃茄	775
04/29	三	*五穀飯	*蒜泥白肉	*日式鴿蛋	炒鮮竹筍	蒜頭雞湯	果汁	749
04/30	四	米飯	*鮭魚炒飯料	味香雞翅(1)	彩繪銀芽	御仙草蜜	香蕉	860

1. 本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材。
2. 豆製品及玉米食材均採用非基因改造。
3. 本校為強化對特殊過敏體質學童的保護，避免學生誤食過敏原食品，已將每日使用食材及調味料公告於「校園食材登錄平台」，可供家長、學生查詢。
4. 本菜單部分食材含有衛福部公告11種過敏原並以*標示，倘有體質過敏者，可至校園食材登錄平臺查詢相關食材資訊，並避免食用。校園食材登錄平台網址：https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend。

健康小常識-- 聽說補鈣可有效緩解半夜抽筋症狀，是真的嗎？

一、三餐都要吃--定時定量，讓身體的運作保持一定的節奏，有助於體重控制。
二、早餐一定要吃--熱量和營養素不足，會導致新陳代謝率下降，脂肪囤積、容易變胖。
三、慢慢吃--這樣才能順利產生飽足感，不會攝取太多的熱量而變胖。
四、全穀類食物要多吃--全穀類可以排除體內過多的水分，也可使血糖穩定，降低飢餓的感覺 。
五、高纖維質食物要多吃--可以促進腸道蠕動，把腸內的廢物排出去，可以控制體重、神清氣爽。

~~ 請大家要當自己身體的主人，為自己選擇正確的飲食，擁有健康體位、幸福人生~~