**104學年度國民小學4月循環菜單（香又香） 電話：03-8228111 傳真：03-8235122 地址：花蓮市美工路15號**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 日期 | 星期 | 循環 | 主食 | 主食食材明細 | 主菜 | 主菜食材明細 | 副菜一 | 副菜一食材明細 | 蔬菜 | 湯品 | 湯品食材明細 | 全榖根莖類/份 | 蔬菜類/份 | 豆魚肉蛋類/份 | 油脂堅果種子類/份 | 熱量 | 水果 |
| 4/1 | **五** | K5 | 白米飯 | 米 | 蘑菇燜雞 | 生雞丁 洋蔥 蘑菇 | 伍彩雪蓮 | 絞肉 雪蓮子 時瓜 紅蘿蔔 青豆仁 | 蔬菜 | 珍菇時蔬湯 | 金針菇 時蔬 大骨 | 6.4 | 2.1 | 2.4 | 2.4 | 793.5 | V |
| 4/6 | 三 | L3 | 麥仁飯 | 米 麥仁 | 白玉燒肉 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 | 茄汁蔥蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 蔥 蕃茄醬 | 有機蔬菜 | 綠豆湯 | 綠豆 糖 | 5.7 | 1.8 | 1.8 | 2.3 | 723 |  |
| 4/7 | 四 | L4 | 拌飯特餐 | 米 | 椒鹽魚柳 | 魚柳條 | 拌飯配料 | 洋蔥 絞肉 紅蘿蔔 青豆仁 乾香菇 | 蔬菜 | 針菇羹湯 | 金針菇 筍絲 時蔬 蛋 | 5.1 | 1.5 | 2.5 | 2.4 | 691 |  |
| 4/8 | 五 | L5 | 白米飯 | 米 | 絞肉蒸/炒蛋 | 蛋 絞肉 蔥 蒜 | 香拌海絲 | 海根絲 豆干 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 四神湯 | 四神 肉角 | 5 | 1.5 | 2.4 | 2.3 | 671 | V |
| 4/11 | 一 | M1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 時瓜燒肉 | 肉丁 時瓜 蒜 | 玉米三色 | 玉米粒 三色豆 蛋 | 蔬菜 | 味噌湯 | 海芽 味噌 | 5.3 | 1.5 | 2.1 | 2.3 | 670 |  |
| 4/12 | 二 | M2 | 白米飯 | 米 | 美味大雞腿 | 大骨腿 | 咖哩洋芋 | 馬鈴薯 洋蔥 紅蘿蔔 咖哩粉 | 蔬菜 | 養生菇湯 | 時蔬 鮮菇 大骨 | 6.2 | 1.8 | 2.2 | 2.3 | 748 |  |
| 4/13 | 三 | M3 | 紫米飯 | 米 紫米 | 京醬絞肉 | 絞肉 刈薯 紅蘿蔔 甜麵醬 | 回鍋豆干 | 高麗菜 豆干 青椒 | 有機蔬菜 | 仙草蜜 | 仙草 糖 | 5.7 | 2.2 | 2.5 | 2.5 | 794 | V |
| 4/14 | 四 | M4 | 炊粉特餐 | 濕炊粉 | 柳葉魚 | 柳葉魚 | 炊粉拌料 | 高麗菜 絞肉 红蘿蔔 乾香菇 油蔥酥 | 蔬菜 | 肉絲羹湯 | 筍絲 肉絲 蛋 紅蘿蔔 木耳絲 | 5 | 1.7 | 2.5 | 3 | 715 |  |
| 4/15 | 五 | M5 | 白米飯 | 米 | 洋蔥肉絲 | 肉絲 洋蔥 红蘿蔔 | 鮮菇豆腐 | 豆腐 鮮菇 青豆仁 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 健康瓜湯 | 時瓜 大骨 薑 | 5.5 | 1.6 | 2.5 | 2.3 | 716 | V |
| 4/18 | 一 | N1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 香菇肉燥 | 絞肉 豆薯 乾香菇 蒜 | 西滷菜 | 白菜 肉絲 紅蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 紫菜蛋花湯 | 蛋 乾紫菜 薑 | 5.1 | 1.8 | 2 | 2.5 | 665 |  |
| 4/19 | 二 | N2 | 白米飯 | 米 | 醬爆雞 | 生雞丁 洋蔥 紅蘿蔔 | 魚香凍腐 | 凍豆腐 絞肉 紅蘿蔔 | 蔬菜 | 薑絲冬瓜湯 | 冬瓜 大骨 紅蘿蔔 | 4.5 | 1.6 | 2.1 | 2.6 | 630 | V |
| 4/20 | 三 | N3 | 燕麥飯 | 米 燕麥 | 蕃茄炒蛋 | 蛋 洋蔥 蕃茄 | 銀蘿肉丁 | 肉丁 白蘿蔔 紅蘿蔔 薑 | 有機蔬菜 | 麥仁湯 | 麥仁 冬瓜糖磚 糖 | 5.4 | 1.7 | 2 | 2.8 | 717 |  |
| 4/21 | 四 | N4 | 炒飯特餐 | 米 | 魚排 | 魚排 | 拌飯配料 | 絞肉 紅蘿蔔 洋蔥 青豆仁 乾香菇 | 蔬菜 | 時蔬肉絲湯 | 時蔬 肉絲 | 5 | 1.6 | 2.5 | 2.5 | 690 |  |
| 4/22 | 五 | N5 | 白米飯 | 米 | 條瓜燒雞 | 生雞丁 條瓜 薑 | 香拌季豆 | 季節豆 紅蘿蔔 香菇絲 蛋 | 蔬菜 | 味噌豆腐湯 | 豆腐 味噌 海帶芽 | 5 | 2 | 2.4 | 2.8 | 706 | V |
| 4/25 | 一 | O1 | 糙米飯 | 米 糙米 | 打拋豬 | 絞肉 洋蔥 蒜 九層塔 | 沙茶寬粉 | 粉皮 時蔬 肉絲 红蘿蔔 木耳絲 | 蔬菜 | 蕃茄蛋花湯 | 時蔬 蕃茄 蛋 | 5.8 | 1.6 | 2 | 2.3 | 700 |  |
| 4/26 | 二 | O2 | 白米飯 | 米 | 美味翅小腿 | 翅小腿 | 海結蔬煮 | 白蘿蔔 海帶結 红蘿蔔 | 蔬菜 | 三絲湯 | 榨菜絲 金針菇 红蘿蔔 | 5 | 1.7 | 2.2 | 1.5 | 625 | V |
| 4/27 | 三 | O3 | 芝麻飯 | 米 黑芝麻 | 咖哩肉丁 | 小肉丁 洋蔥 馬鈴薯 红蘿蔔 | 什錦炒蛋 | 蛋 高麗菜 韭菜 木耳絲 | 有機蔬菜 | 枸杞銀耳湯 | 濕白木耳 糖 枸杞 | 5.8 | 1.7 | 1.5 | 2.2 | 660 |  |
| 4/28 | 四 | O4 | 義式特餐 | 濕麵條 | 香酥魚丁 | 魚丁 | 義大利肉醬 | 洋蔥 絞肉 红蘿蔔 蕃茄醬 | 蔬菜 | 鄉村濃湯 | 玉米粒 三色丁 蛋 | 6.3 | 1.8 | 2.4 | 2.8 | 792 |  |
| 4/29 | 五 | O5 | 白米飯 | 米 | 黑椒肉柳 | 豬柳 洋蔥 黑胡椒 | 雪蓮瓜片 | 時瓜 红蘿蔔 雪蓮子 | 蔬菜 | 白玉雞湯 | 生雞丁 白蘿蔔 乾香菇 薑 | 5 | 2 | 1.9 | 2.3 | 646 | V |

說明：1.為符合每個月第二星期供應大雞腿，故4月12日更改為大雞腿，因本次循環菜單遇上兩次翅小腿，故原4月19日供應醬爆雞。

 2.椒鹽魚柳與箱酥魚條相識度高，故原N4香酥魚條更改為魚排，本次循環出現兩次柳葉魚故O4柳葉魚更改為香酥魚丁。