

苗栗縣苑裡國小菜單

112學年度 04月菜單

4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
雙主 白米飯 白米..... 塔香肉片+照燒雞丁(雙) 豬肉,黃豆芽,九層塔,醬油,沙拉油,凍豆腐,雞肉,洋葱,紅蘿蔔,沙拉油..... 什錦刺瓜 大黃瓜,豆皮(濕),甜椒,香菇,蒜,沙拉油..... ★有機蔬菜 有機蔬菜,薑或蒜,沙拉油..... 大滷湯 大白菜,紅蘿蔔,蛋,香菇,木耳..... 熱量 669.2 大卡 脂質 23.3 克 蛋白質 29.3 克 醣類 85.5 克 鈣含量 259.2 毫克	燕麥飯 白米,燕麥..... 香酥魚丁 魚肉,地瓜,地瓜粉,太白粉,沙拉油..... 冬瓜雞丁 冬瓜,雞肉,香菇,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 和風昆布湯 海帶芽(濕),紅蘿蔔,薑..... 熱量 641.0 大卡 脂質 21.1 克 蛋白質 26.2 克 醣類 86.6 克 鈣含量 242.8 毫克	玉米蛋炒飯 白米,蛋,玉米,紅蘿蔔,洋葱,香菇,醬油,沙拉油..... ◎酥炸雞翅 雞肉,麵粉,太白粉,沙拉油..... 蘿蔔糕雙拼 蘿蔔糕,米血,蒜,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 黑糖撞奶 粉圓,燕麥,黑糖,奶粉..... 熱量 655.1 大卡 脂質 22.5 克 蛋白質 25.4 克 醣類 87.8 克 鈣含量 271.0 毫克	牧借路清 童問上明 遙酒行時 指家人節 杏何欲雨 花處斷紛 村有魂紛 杜牧。 , , 清明念故人 	
雙主 白米飯 白米..... 韓式泡菜雞+蒜香肉片(雙) 雞肉,泡菜,年糕,蒜,沙拉油,豆干,豬肉,紅蘿蔔,蒜,沙拉油..... 芹香豆包絲 西芹,豆包(濕),甜椒,木耳,沙拉油..... ★有機蔬菜 有機蔬菜,薑或蒜,沙拉油..... 南瓜牛奶湯 南瓜,玉米,蛋,奶粉..... 熱量 664.9 大卡 脂質 23.5 克 蛋白質 29.3 克 醣類 84.0 克 鈣含量 257.2 毫克	五穀飯 白米,五穀米..... 三杯豬排 豬肉,薑,九層塔,醬油,沙拉油..... 豚香大瓜 大黃瓜,豬肉,香菇,薑,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 筍香湯 竹筍,紅蘿蔔,薑..... 熱量 621.6 大卡 脂質 20.0 克 蛋白質 25.9 克 醣類 84.5 克 鈣含量 226.7 毫克	客家版條 版條,豆芽菜,豬肉,紅蘿蔔,皮絲,醬油,沙拉油..... ◎黃金雞排 雞肉,麵粉,太白粉,沙拉油..... 芝麻球雙拼 芝麻球,馬鈴薯,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 綠豆西米露 綠豆,西谷米,二砂..... 熱量 667.2 大卡 脂質 22.8 克 蛋白質 27.4 克 醣類 88.0 克 鈣含量 261.3 毫克	糙米飯 白米,糙米..... 糖醋雞丁 雞肉,鳳梨,洋葱,芝麻,番茄醬,沙拉油..... 鍋燒鮮蔬 高麗菜,豬肉,豆干,木耳,紅蘿蔔,蒜,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 日式味噌湯 豆腐,洋葱,味噌 熱量 639.7 大卡 脂質 21.6 克 蛋白質 27.5 克 醣類 83.8 克 鈣含量 248.1 毫克	地瓜飯 白米,地瓜..... 醬燒魚 魚肉,凍豆腐,紅蘿蔔,沙拉油..... 玉米肉茸 玉米,豬肉,紅蘿蔔,毛豆,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 鮮蔬蛋花湯 白菜,蛋,薑..... 熱量 658.7 大卡 脂質 22.2 克 蛋白質 29.0 克 醣類 85.6 克 鈣含量 234.3 毫克
雙主 白米飯 白米..... 和風壽喜燒+麻油雞丁(雙) 豬肉,紅蘿蔔,洋葱,沙拉油,凍豆腐,雞肉,紅蘿蔔,薑,沙拉油..... 瓠瓜總匯 瓠瓜,甜椒,木耳,香菇,沙拉油..... ★有機蔬菜 有機蔬菜,薑或蒜,沙拉油..... 酸辣湯 竹筍,豆腐,紅蘿蔔,蛋,木耳,白醋,醬油,太白粉..... 熱量 665.5 大卡 脂質 23.1 克 蛋白質 29.0 克 醣類 85.4 克 鈣含量 258.8 毫克	小米飯 白米,小米..... 傳香雞腿 雞肉,薑,醬油,沙拉油..... 時菇鮮燴 大白菜,豬肉,袖珍菇,紅蘿蔔,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 肉骨茶湯 白蘿蔔,骨輪,薑,肉骨茶包..... 熱量 630.5 大卡 脂質 20.7 克 蛋白質 26.8 克 醣類 84.4 克 鈣含量 227.0 毫克	古早味炒飯 白米,豬肉,芋頭,豆輪,香菇,醬油,薑,沙拉油..... ◎鹹酥雞 雞肉,九層塔,地瓜粉,太白粉,沙拉油..... 黑輪雙拼 黑輪,水餃,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 燕麥珍珠奶茶 粉圓,燕麥,紅茶包,奶粉,二砂..... 熱量 684.6 大卡 脂質 24.3 克 蛋白質 29.2 克 醣類 87.3 克 鈣含量 262.8 毫克	麥片飯 白米,麥片..... 蜜汁叉燒 豬肉,豆干,醬油,二砂,沙拉油..... 小瓜雞丁 小黃瓜,雞肉,甜椒,木耳,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 酸菜白肉鍋 高麗菜,酸菜,紅蘿蔔,豬肉,骨輪..... 熱量 645.2 大卡 脂質 22.0 克 蛋白質 28.5 克 醣類 83.3 克 鈣含量 226.3 毫克	燕麥飯 白米,燕麥..... 蘑菇醬雞丁 雞肉,杏鮑菇,洋葱,紅蘿蔔,沙拉油..... 關東煮 白蘿蔔,玉米,薑,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 味噌海芽湯+豆漿[章Q] 海帶芽(濕),洋葱,味噌..... 熱量 627.1 大卡 脂質 20.0 克 蛋白質 26.1 克 醣類 85.7 克 鈣含量 229.9 毫克
白米飯 白米..... 糖醋排骨 豬肉,百頁豆腐,洋葱,紅蘿蔔,沙拉油..... 芋香白菜(在地) 大白菜,芋頭,豆皮(濕),木耳,沙拉油..... ★有機蔬菜 有機蔬菜,薑或蒜,沙拉油..... 玉米蛋花湯 玉米,蛋,紅蘿蔔..... 熱量 665.5 大卡 脂質 21.4 克 蛋白質 28.5 克 醣類 89.6 克 鈣含量 244.6 毫克	洋蔥仁飯 白米,洋蔥仁..... 照燒雞丁 雞肉,豆干,洋葱,紅蘿蔔,薑,醬油,沙拉油..... 焗汁洋芋(在地) 馬鈴薯,南瓜,洋葱,豬肉,奶粉,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 榨菜三絲湯 榨菜,豬肉,薑..... 熱量 661.5 大卡 脂質 22.1 克 蛋白質 28.9 克 醣類 86.8 克 鈣含量 239.3 毫克	和風烏龍炒麵 麵條,洋葱,豬肉,紅蘿蔔,木耳,醬油,沙拉油..... ◎日式豬排 豬肉,麵粉,太白粉,椒鹽粉,沙拉油..... 美式雙拼 雞塊,地瓜,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 地瓜芋圓甜湯 地瓜,芋圓,薑,二砂..... 熱量 674.5 大卡 脂質 23.8 克 蛋白質 28.5 克 醣類 86.6 克 鈣含量 259.6 毫克	雙主 胚芽飯 白米,胚芽米..... 三杯雞+芋香燒肉(雙) 雞肉,杏鮑菇,紅蘿蔔,九層塔,醬油,芋頭,豬肉,紅蘿蔔,芝麻,薑..... 螞蟻上樹 豆芽菜,冬粉,豬肉,木耳,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 小魚味噌湯 豆腐,洋葱,小魚乾,味噌..... 熱量 681.0 大卡 脂質 22.5 克 蛋白質 29.9 克 醣類 89.8 克 鈣含量 247.2 毫克	紫米飯 白米,紫米..... 泰式檸檬魚 魚肉,凍豆腐,洋葱,紅蘿蔔,香菜,沙拉油..... 三色蒸蛋 蛋,玉米,紅蘿蔔,毛豆仁,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 大瓜魚丸湯 大黃瓜,魚丸,薑..... 熱量 626.3 大卡 脂質 20.6 克 蛋白質 27.7 克 醣類 82.7 克 鈣含量 218.6 毫克
白米飯 白米..... 古早味滷肉 豬肉,梅干,醬油,沙拉油..... 白菜滷 大白菜,豆干,紅蘿蔔,木耳,沙拉油..... ★有機蔬菜 有機蔬菜,薑或蒜,沙拉油..... 竹筍三絲湯 竹筍,紅蘿蔔,蛋,木耳..... 熱量 591.7 大卡 脂質 18.0 克 蛋白質 23.1 克 醣類 84.2 克 鈣含量 247.7 毫克	小米飯 白米,小米..... BBQ烤雞翅 雞肉,醬油,沙拉油..... 金菇高麗菜 高麗菜,金針菇,木耳,沙拉油..... 季節蔬菜 時蔬,薑或蒜,沙拉油..... 蘿蔔玉米湯 白蘿蔔,玉米,骨輪,薑..... 熱量 670.2 大卡 脂質 18.3 克 蛋白質 25.7 克 醣類 100.8 克 鈣含量 275.4 毫克			