

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀雜糧(份)	豆魚蛋肉(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)
4/1	四	糙米飯	#鹹酥雞	香菇高麗	有機蔬菜	大頭菜龍骨湯	水果		4.02	2.50	1.65		4	1	750	231
4/2	五	清明連假														
4/5	一	兒童節補假														
4/6	二	白飯	*打拋豬肉	什錦高麗	有機蔬菜	紫菜龍骨湯	水果		3.33	2.23	1.53		3	1	634	213
4/7	三	糙米飯	蕃茄燉雞	*咖哩洋芋	有機蔬菜	田園蔬菜湯	水果		4.33	2.00	1.55		3	1	687	251
4/8	四	香菇油飯+鮮蔬肉片+有機蔬菜+冬瓜龍骨湯					水果		4.10	2.23	1.50		3	1	687	313
4/9	五	雜糧飯	*白菜肉絲	#炸柳葉魚3隻	青江菜	八寶甜湯		鮮奶	4.32	2.01	1.45	0.81	3		746	236
4/12	一	燕麥飯	#香酥鯖魚	*黃瓜肉絲	有機蔬菜	玉米高麗菜湯	水果		4.08	2.01	1.53		4	1	715	242
4/13	二	芝麻飯	滷翅小腿2隻	肉絲花椰	有機蔬菜	味噌豆腐湯		鮮奶	3.30	2.63	1.51	0.81	3		723	344
4/14	三	糙米燕麥飯	沙茶肉片	飄香滷味	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果		4.00	2.49	1.51		3	1	700	200
4/15	四	雜糧飯	*咖哩雞	青花什錦	有機蔬菜	黃瓜魚丸湯	水果		4.43	2.04	1.65		3	1	699	210
4/16	五	糙米飯	烤肉肉片	翡翠蒸蛋	A菜	蘿蔔龍骨湯	水果		4.25	2.58	1.50		3	1	724	217
4/19	一	野菇蔬菜麵	#香酥署魚丁	黑糖小饅頭2顆	有機蔬菜	*玉米濃湯	水果		4.51	2.78	1.55		4	1	803	222
4/20	二	海苔飯	石板炒肉	香菇蒸蛋	有機蔬菜	山胡椒黃瓜湯	水果		3.55	2.44	1.50		3	1	664	208
4/21	三	雜糧飯	*椰香咖哩雞	蝦醬高麗菜	有機蔬菜	泰式酸辣湯	水果		4.11	2.00	1.75		3	1	676	201
4/22	四	糙米燕麥飯	海南雞腿	炒粿條	有機蔬菜	芋頭椰奶湯		鮮奶	4.16	3.00	1.45	0.81	3		809	315
4/23	五	糙米飯	梅干肉片	#客家小炒	蘿蔓	福菜筍片龍骨湯	水果		3.70	2.86	1.50		4	1	751	199
4/26	一	雜糧飯	芝香豬排	鴻喜菇高麗菜	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯		鮮奶	3.98	2.14	1.63	0.81	3		736	359
4/27	二	白飯	#紅燒烏魚	絲瓜春雨	有機蔬菜	鮮菇蔬菜湯	水果		3.75	2.01	1.55		4	1	692	203
4/28	三	糙米飯	古早味燒肉	什錦豆芽	有機蔬菜	冬菜粉絲湯	水果		4.45	2.00	1.76		3	1	701	217
4/29	四	燕麥飯	蒜味嫩雞	菜圃炒蛋	有機蔬菜	海結薑絲湯	水果		3.70	2.23	1.50		3	1	659	211
4/30	五	担仔乾拌麵	滷蛋豆干	原味小饅頭2顆	地瓜葉	日式味噌豆腐湯	水果		4.13	2.00	1.50		3	1	672	209

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/QqaaG7>

鈣平均值 240

☆本月份提供有機菜種類為：小白、油菜、青江、A菜、蘿蔓、菠菜、小芥、地瓜葉等

★本月份提供水果種類為：棗子、小蕃茄、橘子、木瓜、火龍果、香蕉、鳳梨、西瓜、蘋果等

☆4/30為響應環保減碳無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購 ☆打#菜色為油炸菜色、打\*菜色為勾芡菜色

★鮮奶請於當日午餐時間飲用完畢，不建議隔餐食用★若班級菜量不足時，可到備品區補充，並請反應給工作人員

☆若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話:23113519 分機 1105



## ★午餐使用台灣國產CAS認證肉品☆非基因改造食品

### 認識多元文化飲食

義大利：使用當地盛產的馬鈴薯、蕃茄、野菇和玉米，搭配香料、起司、火腿，呈現豐富而多元的味覺饗宴。

台灣原住民：為阿美族、排灣族、泰雅族、布農族、卑南族、魯凱族等16個民族。利用環境周遭植物的根、莖、葉、花、果實，烹調出具特色的馬告、山胡椒、香椿的特色菜。

泰國：以新鮮食物搭配香料，如：辣椒、魚露、蝦醬、醬油、醋、檸檬草、香茅等，營造出在地獨特的風味料理。

星馬特餐：因為南洋氣候溫暖潮濕，菜色著重開胃的酸和辣。文化多樣性發展出特色的海南雞、炒粿條、咖哩、椰漿、肉骨茶等菜色。

客家：因應古代生活環境的困苦，發展出客家菜，一是容易保存，二是是勞力的工作多，流很多汗，需要補充鹽分。同時利用烹調發揮出食材本身的香氣。特色菜有煎肉餅、煎鹹魚、酸菜、福菜、梅菜扣肉、客家小炒。