

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	奶類	全穀類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	奶類(份)	油類(份)	水果類(份)	熱量(Kcal)	鈣含量(mg)	
4/1	三	糙米飯	筍干燒肉	炒白花椰	有機蔬菜	紫菜湯	水果		4.00	2.00	1.58		3	1	665	233	
4/2	四	清明節連假															
4/3	五	清明節連假															
4/6	一	芝麻飯	蒜泥白肉	*三色玉米	有機蔬菜	冬瓜龍骨湯	水果		3.90	2.00	1.87		3	1	665	245	
4/7	二	雜糧飯	【Langogo S	絲瓜冬粉	有機蔬菜	日式味噌湯	水果		3.75	2.00	1.62		4	1	693	240	
4/8	三	糙米燕麥飯	京醬肉柳	*白菜滷	有機蔬菜	羅宋湯	水果		3.92	2.00	1.87		3	1	666	197	
4/9	四	燕麥飯	*咖哩雞	菜圃炒蛋	有機蔬菜	青菜豆腐湯	水果		3.97	2.11	1.52		3	1	669	255	
4/10	五	鮮蔬炒飯+滷雞腿排+芥藍菜+蘿蔔龍骨湯							鮮奶	4.50	3.00	1.50	0.81	3		834	317
4/13	一	雜糧飯	海南雞丁	炒粿條	有機蔬菜	摩摩喳喳	水果		4.26	2.00	1.52		3	1	681	189	
4/14	二	白飯	*椰香咖哩豬	蝦醬高麗菜	有機蔬菜	泰式酸辣湯	水果		3.72	2.00	1.82		3	1	651	237	
4/15	三	燕麥飯	馬告炒肉	香椿炒蛋	有機蔬菜	山胡椒黃瓜湯	水果		3.75	2.12	1.82		3	1	662	187	
4/16	四	茄汁義大利麵+#香酥魚丁+小餐包+有機蔬菜+*玉米濃湯							鮮奶	4.60	2.52	1.50	0.81	4		850	330
4/17	五	糙米燕麥飯	梅干肉片	#客家小炒	蚵白菜	福菜排骨竹筍湯	水果		3.75	2.71	1.50		3	1	698	216	
4/20	一	燕麥飯	香滷肉排	豆干高麗	有機蔬菜	玉米蘿蔔湯	水果		3.83	2.27	1.57		3	1	673	237	
4/21	二	香菇油飯+花椰嫩雞+有機蔬菜+鮮菇蔬菜湯							鮮奶	4.50	2.01	1.50	0.81	3		760	289
4/22	三	糙米飯	壽喜燒肉	三色干絲	有機蔬菜	味噌豆腐湯	水果		4.00	2.25	1.75		3	1	688	236	
4/23	四	白飯	蜜汁排骨	香菇蒸蛋	有機蔬菜	薑片冬瓜湯	水果		4.00	2.16	1.52		3	1	675	177	
4/24	五	地瓜飯	高麗肉片	#炸柳葉魚3條	空心菜	*酸辣湯	水果		3.70	2.04	1.50		4	1	690	231	
4/27	一	白飯	#香酥烏魚	銀芽鮮蔬	有機蔬菜	黃瓜龍骨湯		鮮奶	3.50	2.14	1.66	0.81	4		749	342	
4/28	二	糙米飯	*香菇肉燥	西蘭花金針菇	有機蔬菜	綠豆薏仁湯	水果		4.50	2.07	1.64		3	1	706	262	
4/29	三	雜糧飯	*親子雞肉丼	炒扁蒲	有機蔬菜	海芽蛋花湯	水果		3.50	2.00	1.63		3	1	631	264	
4/30	四	三色炒飯+什錦百頁結+有機蔬菜+白菜豆包湯						水果		4.50	2.00	1.58		3	1	700	241

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<http://tw.class.urlifelinks.com/class/?csid=css000000030531>

246

☆4月30日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：小蕃茄、芭樂、柳丁、木瓜、火龍果、香蕉、鳳梨、哈密瓜、香吉士、蘋果等等

☆本月份提供有機菜種類為：小松、青江、山菠、廣島、A菜、蘿蔓、美味、黑葉白、小白、菠菜、油菜、小芥等

★本廚房全面使用非基因改造食品

☆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，並請反應給廚房工作人員

☆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

認識多元文化飲食

南洋特餐：因為南洋氣候溫暖潮濕，所以菜色著重開胃的酸和辣。也因為文化的多樣性，發展出特色的娘惹、打拋肉、咖哩、椰漿、肉骨茶、海南雞飯等。

泰國：使用新鮮食物來搭配香料，如：辣椒、魚露、蝦醬、醬油、醋、檸檬草、香茅等，營造出獨特的風味。

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。利用周遭植物根、莖、葉、花、果實作為食用，烹調出具特色的馬告、山胡椒、香椿的特色菜。

義大利：使用馬鈴薯、蕃茄和玉米搭配香料、起司、火腿，以豐富而多元的味覺饗宴著稱。

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。也注重菜色香味，發揮食材本身的香氣。特色菜有煎肉餅、煎鹹魚、酸菜、福菜、梅菜扣肉、客家小炒。