

苗栗市建功國小、大同國小、苗栗國中、明仁國中、特教學校

114年4月份葷食菜單 ★每月升級料理，♥每月加菜料理，▲每月新菜，◎加碼升級，☀當季食材

日期	星期	主食	主菜	副菜/ ◎主菜(加碼10元升級)	青菜	湯	附餐	營養成分(份數)						總熱量 (大卡)		
				全穀 類				豆魚 蛋類	蔬菜 類	油脂 類	水果 類	乳品 類	鈣			
1	二	五穀飯	梅香蒸肉餅	麵筋白菜滷	青菜	小魚油腐湯	◎保久乳	4.3	2.3	1.6	2.5	0.0	0.8	745		
			蒸/豬絞肉、梅乾菜、涼薯、蒜頭	炒/大白菜、麵筋、豬肉絲、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、小四角油腐、小魚乾										
2	三	兒童節特餐：漢堡+香雞堡+火腿炒蛋+青菜+玉米濃湯貝殼麵						鮮乳	3.8	1.9	1.0	3.0	0.0	0.5	673	
			漢堡	炸/香雞堡	炒/雞蛋、火腿丁、洋蔥	炒/當令時蔬	煮/貝殼麵、玉米粒、馬鈴薯、胡蘿蔔									
3	四	<h1>春 假</h1>														
4	五															
7	一	小薏仁飯	◎香酥肉魚	◎蔭豉排骨	青菜	在地紅棗冬瓜雞湯		4.0	3.7	1.3	3.0	0.0	0.0	727		
			炸/肉魚、生鮮魚片	煮/豬肉角、排骨丁、中干丁、白蘿蔔、豆豉	炒/時令青菜	煮/冬瓜、雞丁、在地紅棗										
8	二	五穀飯	▲黃燜雞	螞蟻上樹	青菜	番茄豆腐湯	◎保久乳	4.8	2.3	1.4	2.5	0.0	0.8	774		
			煮/雞丁、馬鈴薯、杏鮑菇、彩椒、老薑	炒/高麗菜、冬粉、豬絞肉、胡蘿蔔、木耳絲	炒/時令青菜	煮/番茄、板豆腐、蔥										
9	三	客家鹹飯+鐵路豬排+白菜獅子頭*1+青菜+芹香貢丸湯						鮮乳	4.7	2.9	1.1	2.5	0.0	0.5	762	
			煮/白米、豬肉絲、菜脯、小干丁、生香菇、紅蔥頭	炸/豬排	煮/獅子頭、大白菜、木耳絲	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔、胡蘿蔔、貢丸、芹菜									
10	四	燕麥飯	親子丼	海帶雙結	★有機青菜	牛蒡玉米排骨湯	◎保久乳	4.4	3.3	1.5	2.5	1.0	0.8	247	825	
			煮/雞丁、洋蔥、雞蛋	滷/海帶結、百頁結、豬肉角、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/玉米結、牛蒡、排骨丁										
11	五	糙米飯	咖哩豬	雙色花椰菜	青菜	紅豆薏仁湯	鮮乳	5.3	2.2	1.4	2.5	0.0	0.5	760		
			煮/豬肉角、馬鈴薯、胡蘿蔔	炒/青花菜、白花菜、胡蘿蔔、豬肉片、素雞	炒/時令青菜	煮/紅豆、薏仁										
14	一	芝麻飯	◎油腐肉燥	◎砂鍋魚丁/魚片	青菜	筍片雞湯		4.0	4.2	1.3	2.5	0.0	0.0	737		
			煮/豬絞肉、洋蔥、小四角油腐、紅蔥頭	煮/油甘魚丁、魚片、大白菜、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/筍片、雞丁										
15	二	紫米飯	筍干控肉	客家小炒	青菜	黃瓜雞湯	◎保久乳	4.2	2.9	1.4	2.5	0.0	0.8	374	777	
			煮/豬肉角、排骨丁、筍乾	炒/豆干片、芹菜、豬肉絲、乾魷魚	炒/時令青菜	煮/大黃瓜、雞丁、薑										
16	三	炒板條+香酥雞翅+什錦滷味+青菜+玉米豆腐湯						鮮乳	5.4	2.0	1.3	3.0	0.0	0.5	771	
			炒/板條、豆芽菜、豬肉絲、韭菜、胡蘿蔔、紅蔥頭	炸/雞翅	炒/白蘿蔔、海帶結、甜不辣條、米血糕	炒/當令時蔬	煮/玉米粒、板豆腐、蔥									
17	四	糙米飯	五更肉片	冬瓜黑輪	★有機青菜	紫菜蛋花湯	◎保久乳	4.0	2.8	1.8	2.5	1.0	0.8	765		
			煮/豬肉片、麵腸、酸菜心	炒/冬瓜、黑輪、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/紫菜、雞蛋、蔥										
18	五	麥片飯	麻油雞	▲香鬆蒸蛋	青菜	綠豆珍珠湯	鮮乳	4.0	2.8	1.0	2.5	0.0	0.5	766		
			煮/雞丁、高麗菜、凍豆腐、老薑	蒸/雞蛋、素香鬆	炒/時令青菜	煮/綠豆、粉圓										
21	一	五穀飯	◎卡啦雞排	◎鐵板肉柳	青菜	▲韓式泡菜豆腐鍋	黑豆漿	4.0	4.9	1.1	3.0	0.0	0.0	810		
			炸/卡啦雞排	煮/豬柳、洋蔥	炒/時令青菜	煮/大白菜、板豆腐、豬肉片、胡蘿蔔										
22	二	糙米飯	花生豬蹄	芹香海根	青菜	在地福菜桂筍湯	◎保久乳	4.0	2.2	1.8	2.5	0.0	0.8	698		
			煮/豬肉角、蹄丁、白蘿蔔、中干丁、熟花生	炒/海根、豬肉絲、胡蘿蔔、芹菜	炒/時令青菜	煮/桂竹筍、雞丁、在地福菜										
23	三	香菇瘦肉粥+(建功烤/大同苗中苗特炸/明仁滷)★骨腿+榨菜干片+青菜+芝麻包						鮮乳	4.2	3.2	1.0	3.0	0.0	0.5	316	765
			煮/白米、玉米粒、高麗菜、香菇、胡蘿蔔、豬絞肉、芹菜、紅蔥頭	烤/炸/滷:骨腿	炒/榨菜絲、豆干片	炒/當令時蔬	蒸/芝麻包									
24	四	蕎麥飯	蒜泥白肉	義式鮮蔬	★有機青菜	藥膳雞湯	◎保久乳	4.4	2.0	2.2	2.5	0.0	0.8	751		
			煮/豬肉片、豆芽菜、蒜頭	煮/青花菜、豬肉片、番茄、彩椒、生香菇	炒/時令青菜	煮/白蘿蔔、雞丁										
25	五	麥片飯	鹽酥雞	番茄豆腐蛋	青菜	桂圓銀耳QQ露	鮮乳	4.4	3.4	1.0	2.5	0.0	0.5	773		
			炸/雞丁、中干丁、小黃瓜、九層塔	炒/雞蛋、番茄、板豆腐	炒/時令青菜	煮/銀耳、桂圓、彩色QQ										
28	一	五穀飯	◎蝦捲*2	◎蜜汁燒雞	青菜	開陽絲瓜麵線		4.1	3.7	1.1	3.0	0.0	0.0	727		
			炸/蝦捲	燒/雞丁、素雞、甜玉米、胡蘿蔔	炒/時令青菜	煮/絲瓜、紅麵線、豬肉絲、蝦米										
29	二	糙米飯	起司茄汁肉醬	桂筍炒肉絲	青菜	枸杞山藥雞湯	◎保久乳 ♥蘋果派*1	4.8	2.1	1.6	2.5	0.0	1.0	764		
			煮/豬絞肉、洋蔥、番茄、乾酪絲	炒/桂竹筍、豬肉絲、薑絲	炒/時令青菜	煮/雞丁、山藥、枸杞										
30	三	白麵(廟口魷魚羹麵)+滷肉排+滑蛋福州丸*1+青菜+沙茶魷魚羹						鮮乳	4.0	2.3	1.1	2.5	0.8	0.5	666	
			燙/白麵	滷/調理豬排	煮/福州丸、三色丁、雞蛋	炒/當令時蔬	煮/魷魚羹、大白菜、筍絲、胡蘿蔔、木耳絲									

高鈣特色

高鈣特色

高鈣特色

高鈣特色

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

泳翔食品股份有限公司 製

苗栗市建功國小.大同國小.苗栗國中.明仁國中.特教學校

114年4月份素食菜單 ★每月升級料理，♥每月加菜料理，▲每月新菜，◎加碼升級

日期	星期	主食	主菜	副菜/ ◎主菜(加碼10元升級)	青菜	湯	附餐	營養成分(份數)							總熱量 (大卡)				
				全穀 根莖 類				豆魚 肉蛋 類	蔬菜 類	油脂 與堅 果類	水果	乳品	鈣						
1	二	五穀 飯	梅香麵腸 煮/麵腸,梅乾菜	麵筋白菜滷	青菜 炒/時令青菜	白玉油腐湯 煮/白蘿蔔,小四角油腐	◎保久乳	4.2	2.8	1.7	2.5	0.0	0.8	783					
				炒/大白菜,麵筋,雞蛋,胡 蘿蔔															
2	三	兒童節特餐：漢堡+素雞堡+火腿炒蛋+青菜+玉米濃湯貝殼麵					鮮乳	2.3	1.9	0.8	2.5	0.0	0.5	546					
		漢堡	炸/素雞排	炒/雞蛋,素火腿,小黃瓜	炒/當令時蔬	煮/貝殼麵,玉米粒,馬鈴薯,胡蘿蔔													
3	四	<h1>春 假</h1>										4.0	0.0	0.0	2.5	0.0	0.8	324	513
4	五											4.0	2.0	0.0	2.5	0.0	0.5	618	
7	一	小薏 仁飯	◎素魚排	◎香滷豆干	青菜 炒/時令青菜	在地 菜冬瓜麥腸 湯 煮/冬瓜,小麥腸,在地紅 蔥	◎保久乳	4.0	3.0	1.3	3.0	0.0	0.0	675					
			炸/素魚排	煮/中干丁,白蘿蔔,芋頭 條															
8	二	五穀 飯	▲黃燜素雞	螞蟻上樹	青菜 炒/時令青菜	番茄豆腐湯 煮/番茄,板豆腐	◎保久乳	4.0	4.1	1.2	2.5	0.0	0.8	247	846				
			煮/素雞,馬鈴薯,杏鮑菇, 彩椒,老薑	炒/高麗菜,冬粉,皮絲,胡 蘿蔔,木耳絲															
9	三	客家鹹飯+樹子豆包+高麗素鴨+青菜+芹香蘿蔔湯					鮮乳	4.6	3.7	1.0	2.5	0.0	0.5	813					
		煮/白米,菜脯,小干丁,生香菇,香椿	蒸/豆包,樹子	炒/高麗菜,胡蘿蔔,素鴨	炒/當令時蔬	煮/白蘿蔔,胡 蘿蔔,素魚丸,芹菜													
10	四	燕麥 飯	醬爆麵腸	海帶雙結	★有機青菜 炒/時令青菜	牛蒡玉米湯 煮/玉米結,牛蒡	◎保久乳	6.8	2.1	1.5	2.5	1.0	0.8	905					
			燒/麵腸,小黃瓜	滷/海帶結,百頁結,胡蘿 蔔															
11	五	糙米 飯	香拌黑干	咖哩青蔬	青菜 炒/時令青菜	紅豆薏仁湯 煮/紅豆,薏仁	鮮乳	5.7	2.2	1.4	2.5	0.0	0.5	785					
			滷/大黑干,素雞,碎酸菜, 香菜	炒/青花菜,白花菜,蘋果, 胡蘿蔔															
14	一	芝麻 飯	◎砂鍋油腐	◎茄燒豆腸	青菜 炒/時令青菜	筍片麥腸湯 煮/筍片,小麥腸	◎保久乳	4.4	2.6	1.0	2.5	0.0	0.0	638					
			煮/小四角油腐,大白菜,胡 蘿蔔	炒/豆腸,茄子															
15	二	紫米 飯	筍香大四角	芹香干片	青菜 炒/時令青菜	黃瓜秀菇湯 煮/大黃瓜,秀珍菇,薑	◎保久乳	4.0	3.3	1.0	3.0	0.0	0.8	805					
			滷/大四角油腐,筍乾	炒/豆干片,芹菜,玉米筍															
16	三	炒板條+什錦滷味+鳳梨雙耳+青菜+玉米豆腐湯					鮮乳	6.0	1.8	3.7	2.5	0.0	0.5	835					
		炒/板條,豆芽菜,芹菜,油片,胡蘿蔔	滷/白蘿蔔,海帶結,小三角油腐,紫米糕	炒/鳳梨,白木耳,生鮮木耳	炒 /當令時蔬	煮/玉米粒,板豆腐													
17	四	糙米 飯	酸菜麵腸	冬瓜麵輪	★有機青菜 炒/時令青菜	紫菜蛋花湯 煮/紫菜,雞蛋	◎保久乳 ♥甜水版	4.0	3.1	1.7	2.5	1.0	0.8	785					
			炒/麵腸,酸菜心	炒/冬瓜,麵輪,胡蘿蔔															
18	五	麥片 飯	麻油凍腐	▲香鬆蒸蛋	青菜 炒/時令青菜	綠豆珍珠湯 煮/綠豆,粉圓	鮮乳	4.0	2.3	1.0	2.5	0.0	0.5	245	#REF!				
			煮/凍豆腐,高麗菜,甜玉米	蒸/雞蛋,素香鬆															
21	一	五穀 飯	◎醬爆素雞	◎紅燒虎皮蛋	青菜 炒/時令青菜	▲韓式泡菜豆腐鍋 煮/大白菜,板豆腐,胡蘿 蔔	黑豆漿	4.0	5.1	0.9	2.5	0.0	0.0	797					
			炒/素雞,小黃瓜	煮/雞蛋,豆芽菜,彩椒															
22	二	糙米 飯	香菇花生麵筋	芹香海根	青菜 炒/時令青菜	在地 福菜桂筍湯 煮/桂竹筍,在地福菜	◎保久乳	5.8	1.8	0.7	2.5	0.0	0.8	767					
			煮/麵筋,熟花生,香菇	炒/海根,油片,胡蘿蔔,芹 菜															
23	三	鮮蔬雞蛋粥+素燻鴨捲+榨菜干片+青菜+芝麻包					鮮乳	4.0	2.1	1.4	3.0	0.0	0.5	681					
		煮/白米,高麗菜,玉米粒,香菇,胡蘿蔔,雞蛋,芹菜	蒸/素燻鴨捲	炒/榨菜絲,豆干片	炒/當令時蔬	蒸/芝麻包													
24	四	蕎麥 飯	銀芽豆包絲	義式鮮蔬	★有機青菜 炒/時令青菜	玉米蘿蔔湯 煮/白蘿蔔,甜玉米	◎保久乳	4.8	2.5	2.3	2.5	0.0	0.8	818					
			炒/豆包,豆芽菜,芹菜	煮/青花菜,油豆腐,番茄, 彩椒,香菇															
25	五	麥片 飯	鹽酥什錦	番茄豆腐蛋	青菜 炒/時令青菜	桂圓銀耳QQ露 煮/銀耳,桂圓,彩色QQ	鮮乳	4.6	3.6	0.8	2.5	0.0	0.5	402	798				
			炸/中干丁,素柯仔,小黃 瓜,九層塔	炒/雞蛋,番茄,板豆腐															
28	一	五穀 飯	◎素蚵卷	◎蜜汁素雞	青菜 炒/時令青菜	絲瓜麵線湯 煮/絲瓜,紅麵線,雞蛋	◎保久乳	4.0	1.3	1.0	3.0	0.0	0.0	537					
			炸/素蚵卷	燒/素雞,甜玉米,胡蘿蔔															
29	二	糙米 飯	桂筍燒油腐	燒雙茄	青菜 炒/時令青菜	枸杞山藥湯 煮/山藥,皮絲,枸杞	◎保久乳 ♥蘋果派	0.0	0.5	681.0	0.0	0.0	0.0	-					
			炒/桂竹筍,小三角油腐,薑 絲	炒/茄子,番茄,九層塔															
30	三	香菇時蔬炒麵+薑絲豆包+滑蛋素獅子頭*1+青菜+白菜豆腐羹					鮮乳	2.5	2.3	2.5	0.0	0.8	817.7	0					
		炒/白麵,高麗菜,胡蘿蔔,香菇	煮/豆包,薑絲	煮/素獅子頭,三色丁,雞蛋	炒/當令時蔬	煮/板豆腐,大白 菜,筍絲,胡蘿蔔													

★含衛福部公告之11大過敏原(蝦、蟹、芒果、花生、牛奶、雞蛋、堅果、芝麻、麩質穀物、大豆、魚、亞硫酸鹽類)，屬特殊過敏體質者需特別注意。

若遇不可抗力之天然因素時，會提前告知校方更改菜色事宜。

本菜單豬肉原料原產地臺灣

泳翔食品股份有限公司 製