

四維. 一一二學年第二學期學生午餐菜單

期間: 113/04/01~113/04/30

週	月/日	主食	主菜	副菜	副菜	青菜	湯
8	04/01 一	黑芝麻飯	花生素皮絲	什錦青花	產銷履歷	味噌豆腐湯	水果
	04/02 二	糙米飯	蜜汁豆包	木須胡瓜	有機青松菜	瓜子香菇湯	
	04/03 三	漢堡包	香酥素魚	蒸冰心地瓜	時節蔬菜	玉米濃湯	水果
	04/04 四	清明節					
	04/05 五	清明節					
9	04/08 一	黑芝麻飯	滷素雞	西芹炒素天婦羅	產銷履歷	結頭菜湯	水果
	04/09 二	糙米飯	樹子凍豆腐	冬瓜什錦	有機味美菜	香菇山藥湯	
	04/10 三	米食	糙米蔬菜粥	糖醋豆包	時節	蒸芝麻包	水果
	04/11 四	燕麥飯	醬燜麵腸	五福臨門	有機黑葉白菜	白菜菇菇湯	鮮奶
	04/12 五	糙米飯	鐵板豆腐	飄香茶葉蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	
#	04/15 一	黑芝麻飯	薑汁燒豆腸	黃瓜什錦	產銷履歷	玉米段湯	水果
	04/16 二	糙米飯	香酥菇菇	蕃茄豆腐	有機青油菜	肉骨茶湯	
	04/17 三	麵食	蠔油燴麵	招牌滷味	時節	酸菜湯	水果
	04/18 四	小薏仁飯	筍香燒皮絲	三色拌干絲	有機荷葉白菜	海芽湯	優酪乳
	04/19 五	糙米飯	蜜汁腰果黑干	紅蘿蔔炒蛋	有機蔬菜	紅豆薏仁湯	
#	04/22 一	黑芝麻飯	香煎荷包蛋	西芹炒海茸	產銷履歷	紅棗素雞湯	水果
	04/23 二	糙米飯	紅燒洋芋	榨菜豆干	有機黑葉白菜	黃瓜菇菇湯	
	04/24 三	麵食	鍋燒雞絲麵	醬燒素雞	時節	蒸豆沙包	水果
	04/25 四	麥片飯	梅干素肉	雙花什錦	有機味美菜	青菜豆腐湯	鮮奶
	04/26 五	糙米飯	麻油菇菇	蒸蛋	有機蔬菜	仙草蜜	
	04/27 六	麵食	客家炒米粉	香滷素棒腿	有機	冬瓜素丸湯	黃豆奶
		瑞埔運動會 -70元統一麵包(3個)+黃豆奶					
#	04/29 一	黑芝麻飯	炒三蔬	酸菜麵腸	產銷履歷	竹筍湯	水果
	04/30 二	糙米飯	香酥素魚	小瓜什錦	有機塔菇菜	野菇南瓜濃湯	

鞏固免疫力這樣做!

充足日曬



每日曬太陽10~20分鐘，
露出臉、手臂等部位且不擦防曬乳，
讓體內合成足量的維生素D