

四維. 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	花生燉豬腳	什錦青花	產銷履歷	味噌豆腐湯	水果
			肉丁, 豬腳丁, 花生, 白蘿蔔, 絞蒜仁	青花, 肉絲, 菇, 木耳	蔬菜	味噌, 豆腐, 柴魚片, 蔥	
	04/02 二	糙米飯	密汁翅小腿	開陽胡瓜	有機蔬菜	瓜子雞湯	
			翅小腿*2, 絞蒜仁, 白芝麻	胡瓜, 蝦米, 木耳, 肉絲, 紅蘿蔔	蔬菜	花瓜, 香菇, 雞丁, 薑片	
	04/03 三	漢堡	香酥虱目魚排	蒸冰心地瓜	時節蔬菜	玉米濃湯	水果
	兒童節特餐	漢堡包	虱目魚排	冰心地瓜	蔬菜	玉米粒, 玉米醬, 蛋, 紅蘿蔔, 馬鈴薯	
	04/04 四	清明節					
04/05 五	清明節						
9	04/08 一	黑芝麻飯	蔥油雞排	西芹炒黑輪	產銷履歷	結頭菜湯	水果
			蔥, 雞排, 薑, 花椒粒	西芹, 黑輪, 紅蘿蔔, 肉絲	蔬菜	結頭菜, 紅蘿蔔, 龍骨丁	
	04/09 二	糙米飯	樹子魚丁	冬瓜肉末	有機蔬菜	香菇雞湯	
			樹子, 魚丁, 寬冬粉, 薑絲	冬瓜, 絞肉, 紅蘿蔔	蔬菜	香菇, 雞丁, 薑片	
	04/10 三	米食	糙米瘦肉粥	糖醋雞丁	時節蔬菜	蒸芝麻包	水果
			瘦絞肉, 玉米粒, 香菇, 蝦仁	蔥, 雞丁, 彩椒, 鮑菇, 洋蔥	蔬菜	芝麻包	
	04/11 四	燕麥飯	醬燜鴨肉	五福臨門	有機蔬菜	白菜菇菇湯	鮮奶
			鴨肉丁, 麵腸, 薑片	絞肉, 紅蘿蔔, 洋芋, 毛豆, 玉米粒	蔬菜	白菜, 金珍菇, 紅蘿蔔	
	04/12 五	糙米飯	鐵板豆腐	飄香茶葉蛋	有機蔬菜	冬瓜山粉圓	
			油豆腐, 木耳, 紅蘿蔔, 香菇, 肉絲, 洋蔥	雞蛋	蔬菜	冬瓜糖, 山粉圓	
#	04/15 一	黑芝麻飯	薑汁燒雞丁	黃瓜什錦	產銷履歷	玉米段湯	水果
			高麗菜, 雞丁, 洋蔥, 薑	大黃瓜, 香菇, 肉絲, 紅蘿蔔	蔬菜	玉米條, 大骨	
	04/16 二	糙米飯	香酥魚丁	蕃茄豆腐	有機蔬菜	肉骨茶湯	
			旗魚丁, 甜不辣	蕃茄, 豆腐, 青豆仁, 絞肉	蔬菜	肉骨包, 龍骨丁, 素豆竹, 白蘿蔔	
	04/17 三	麵食	蠔油燴麵	招牌滷味	時節蔬菜	酸菜豬血湯	水果
			麵, 肉絲, 木耳, 洋蔥, 紅蘿蔔	米血糕, 海帶結, 素雞, 薑片	蔬菜	酸菜絲, 豬血, 薑片, 大骨	
	04/18 四	小薏仁飯	筍香燒肉	三色拌干絲	有機蔬菜	海芽吻魚湯	優酪乳
			筍乾, 肉丁, 薑片	白干絲, 海帶絲, 紅蘿蔔, 肉絲, 豆芽	蔬菜	海帶芽, 小吻魚薑絲	
	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	
			腰果, 大黑干, 毛豆, 鮑菇	紅蘿蔔, 雞蛋	蔬菜	紅豆, 小薏仁, 糖	
#	04/22 一	黑芝麻飯	檸檬烤雞排	西芹炒海茸	產銷履歷	紅棗, 雞湯	水果
			雞排, 絞蒜仁, 檸檬原汁	海茸, 西芹, 肉絲	蔬菜	紅棗, 雞丁, 山藥, 薑片	
	04/23 二	糙米飯	紅燒魚丁	榨菜豆干	有機蔬菜	黃瓜菇菇湯	
			魚丁, 洋蔥, 洋芋, 紅蘿蔔, 薑	榨菜, 豆干片, 肉絲, 黃豆芽	蔬菜	大黃瓜, 金針菇, 生香菇	
	04/24 三	麵食	鍋燒雞絲麵	蒜味雞丁	時節蔬菜	蒸高麗菜包	水果
			魚丸, 雞絲麵, 高麗菜, 木耳, 紅蘿蔔, 肉絲	雞丁, 大豆干,	蔬菜	高麗菜包	
	04/25 四	麥片飯	梅干燒排骨	雙花什錦	有機蔬菜	青菜豆腐湯	鮮奶
			梅干菜, 肉丁, 軟骨丁	白花, 青花, 肉絲, 香菇	蔬菜	小白菜, 豆腐, 薑絲	
	04/26 五	糙米飯	麻油菇菇	蛤蜊蒸蛋	有機蔬菜	仙草蜜	
			凍豆腐, 高麗菜, 菇菇, 豆竹	蛤蜊, 雞蛋	蔬菜	仙草凍, 糖	
	04/27 六	麵食	客家炒米粉	香滷雞腿	有機蔬菜	冬瓜魚丸湯	四維運動會-黃豆奶
			米粉, 高麗菜, 肉絲, 香菇, 蝦仁	雞腿, 絞蒜仁	蔬菜	冬瓜, 魚丸, 薑絲	
	瑞埔運動會-70元統一麵包(3個)+黃豆奶						
#	04/29 一	黑芝麻飯	壽喜燒肉片	酸菜麵腸	產銷履歷	竹筍排骨湯	水果
			火鍋肉, 洋蔥, 黃芽菜,	酸菜, 麵腸, 木耳, 肉片	蔬菜	竹筍, 龍骨丁	瑞埔補假
	04/30 二	糙米飯	香酥魚條	小瓜什錦	有機蔬菜	野菇南瓜濃湯	
		糙米飯	魚條	小黃瓜, 肉絲, 鮑菇, 紅蘿蔔	蔬菜	南瓜, 洋蔥, 絞肉, 玉米粒, 奶粉, 奶油	



雞肉選擇小訣竅



防檢局屠宰衛生合格



肉品安全
包裝完整
標示清楚



飼養、生產到販售
清楚溯源



新鮮

表皮具光澤
骨頭呈粉紅色

觀察外觀



較不新鮮

表皮較暗且皺縮
骨頭呈暗褐色



董氏基金會食品營養中心



