

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園 113學年度第2學期第8週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
月						
日						
4月1日	星期二	什錦燴飯	五香雞排	炒有機小松菜	綠豆粉圓湯	水果
餐數 36	特餐	米 36.6 肉絲 17.5 金針菇(QR code) 8.4 桶筍絲 7 雞蛋 6.3 紅蘿蔔(QR code) 3.8 玉米粒(QR code) 3.5 乾木耳絲 0.5	雞排(斤5) 120 薑末 1 五香粉 0.3	有機小松菜 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	綠豆 20 粉圓 10	
4月2日	星期三	茄汁肉醬螺旋麵	卡拉雞排	時令青菜	玉米濃湯	水果
餐數 36	特餐	螺旋麵 37.1 絞肉 17.5 洋蔥(QR code) 14 黑蠔菇(QR code) 5.6 紅蘿蔔(QR code) 3.5	卡拉雞排(1) 68.7	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	洋蔥(QR code) 14.7 玉米粒(QR code) 14 馬鈴薯(QR code) 8.4 玉米醬罐頭 7 雞蛋 3.5 紅蘿蔔(QR code) 2.9 奶粉 1.2	
4月3日	星期四					
4月4日	星期五					

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園 113學年度第2學期第9週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
4月7日 星期一	芝麻飯	麻油肉片	黃瓜燴鮮菇	時令青菜	味噌豆腐湯	
		肉片 45.5	大黃瓜(QR code) 63	時令青菜(QR Code) 59.5	豆腐 24.5	
		杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5	肉絲 4.9	紅蘿蔔(QR code) 1.9	味噌(啟元十全) 6.4	
		麻油 1.5	生香菇(QR code) 2.8	蒜碎 0.3	海帶芽 0.5	
餐數		老薑片 1.1	紅蘿蔔(QR code) 1.8		青蔥 0.4	
36			蒜碎 0.3			
4月8日 星期二	糙米飯	◎咖哩魚丁	金苴麵筋燒白菜	時令青菜	甜玉米大骨湯	水果
		水鯊魚丁(QR code) 56	大白菜(QR code) 42	時令青菜(QR Code) 59.5	甜玉米(QR code) 44.2	
		馬鈴薯(QR code) 21	金針菇(QR code) 10.5	紅蘿蔔(QR code) 1.9	大骨 3.2	
		洋蔥(QR code) 10.5	麵泡 5.4	蒜碎 0.3		
餐數		紅蘿蔔(QR code) 3.5	紅蘿蔔(QR code) 1.8			
36		印度咖哩粉 0.7	乾木耳絲 0.4			
4月9日 星期三	特餐	香菇肉絲粥	無骨香雞排	時令青菜	菜包	鮮奶
		米 48.5	無骨香雞排(80片) 70	時令青菜(QR Code) 59.5	菜包 80	
		白蘿蔔 32.3		紅蘿蔔(QR code) 1.9		
		肉絲 10.5		蒜碎 0.3		
餐數		紅蘿蔔(QR code) 4.5				
36		乾木耳絲 0.5				
		乾香菇(小) 0.2				
4月10日 星期四	紫米飯	雪蓮子肉燥	蛋香高麗菜	時令青菜	海帶結薑絲湯	水果
		絞肉 35	高麗菜(QR code) 47.4	時令青菜(QR Code) 59.5	海帶結 16.8	
		豆干丁 12.6	雞蛋 6.4	紅蘿蔔(QR code) 1.9	大骨 4.8	
		雪蓮子(前一天進貨) 4.2	紅蘿蔔(QR code) 1.8	蒜碎 0.3	薑絲 0.4	
餐數		紅蔥碎 0.5	蒜碎 0.3			
36			乾木耳絲 0.2			
4月11日 星期五	米飯	蠔油滷豆干	洋蔥炒蛋	時令青菜	桂圓紅棗銀耳湯	
		四分豆干 42	洋蔥(QR code) 38.5	時令青菜(QR Code) 59.5	粉圓 7	
		杏鮑菇(頭)(QR code) 10.5	雞蛋 28	紅蘿蔔(QR code) 1.9	乾紅棗 1.6	
			紅蘿蔔(QR code) 2.5	蒜碎 0.3	白木耳(乾) 1.3	
餐數				桂圓肉 0.9		
36						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園 113學年度第2學期第10週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果				
4月14日	星期一	瓜仔雞		螞蟻上樹		時令青菜		冬瓜大骨湯		豆漿
		骨髓丁	70	高麗菜(QR code)	24.5	時令青菜(QR Code)	59.5	冬瓜(QR code)	47.4	
		花瓜罐(3kg)	9.5	冬粉	11.2	紅蘿蔔(QR code)	1.9	大骨	4.2	
		薑絲	0.4	絞肉	4.9	蒜碎	0.3	薑絲	0.5	
				紅蘿蔔(QR code)	1.8					
				乾木耳絲	0.3					
餐數		36								
4月15日	星期二	蒜味照燒豬柳		◎小魚豆干		時令青菜		黃瓜大骨湯		水果
		粗肉絲	42.7	豆干切片	32.3	時令青菜(QR Code)	59.5	大黃瓜(QR code)	45.8	
		洋蔥(QR code)	17.5	肉絲(香里)	3.5	紅蘿蔔(QR code)	1.9	大骨	4.2	
		味噌(啟元十全)	2.8	小魚乾	2.1	蒜碎	0.3			
		紅蘿蔔(QR code)	1.8	青蔥	0.5					
		米酒	0.2							
餐數		36								
4月16日	星期三	金瓜炒米粉		十三香烤雞翅		時令青菜		黑輪蘿蔔湯		水果
		南瓜(QR code)	29.6	三節翅(W6)(前一天)	100	時令青菜(QR Code)	59.5	白蘿蔔(QR code)	35	
		乾米粉(福樂)	28	十三香料粉(前一天)	0.8	紅蘿蔔(QR code)	1.9	黑輪	10.5	
		肉絲	8.1	薑末(前一天進)	0.6	蒜碎	0.3	大骨	4.3	
		紅蘿蔔(QR code)	6.9							
		乾木耳絲	0.8							
		油蔥酥	0.4							
餐數		36								
4月17日	星期四	鹽酥雞		打拋肉醬豆腐		時令青菜		美味鮮菇湯		水果
		雞胸丁	63	豆腐	49	時令青菜(QR Code)	59.5	高麗菜(QR code)	27	
				蕃茄(QR code)	7	紅蘿蔔(QR code)	1.9	生香菇(QR code)	4.9	
				洋蔥(QR code)	5.6	蒜碎	0.3	金針菇(QR code)	4.9	
				絞肉	4.9			大骨	4.8	
				蕃茄醬	2.3			紅蘿蔔(QR code)	1.9	
				九層塔(QR code)	0.7					
				蒜碎	0.3					
餐數		36								
4月18日	星期五	回鍋肉片		毛豆木耳炒蛋		時令青菜		紅豆西米露		水果
		肉片	35	雞蛋	38.5	時令青菜(QR Code)	59.5	紅豆(TAP)(前一天進)	13.4	
		高麗菜(QR code)	14	濕木耳(QR code)	14	紅蘿蔔(QR code)	1.9	西谷米	4.2	
		豆干片	10.5	毛豆仁(TAP)	4.2	蒜碎	0.3			
		豆豉	2.1	紅蘿蔔(QR code)	2.8					
		甜麵醬	2.1							
		蒜碎	0.4							
餐數		36								

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園 113學年度第2學期第11週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
4月21日 星期一	芝麻飯	◎紅糟魚酥	咖哩洋蔥肉末	時令青菜	瓠瓜大骨湯	
		水鯊魚丁(QR code) 63 杏鮑菇(頭)(QR code) 14 紅糟 1.1	馬鈴薯(QR code) 31.5 絞肉 10.8 紅蘿蔔(QR code) 9.3 洋蔥(QR code) 8.1 印度咖哩粉 0.7	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	瓠瓜(QR code) 41.4 大骨 4.3	
餐數	36					
4月22日 星期二	糙米飯	洋芋燉肉	海帶絲炒肉絲	時令青菜	粉絲蛋花湯	
		肉丁 40.4 馬鈴薯(QR code) 28 紅蘿蔔(QR code) 7	海帶絲 38.5 肉絲 4.8 紅蘿蔔(QR code) 1.8 九層塔 1.1 蒜碎 0.3	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	雞蛋 8.4 冬粉 6.3 油蔥酥(包) 0.1	水果
餐數	36					
4月23日 星期三	特餐	肉羹飯	◎黃金魷魚丸	時令青菜	銀芽炒豆干	
		米 48.5 肉絲 25.2 桶筍絲 9.7 雞蛋 3.5 紅蘿蔔(QR code) 3.1 蒜泥 0.6 乾木耳絲 0.4 蒜碎 0.4	魷魚丸(2粒CAS) 50 海苔粉2(250g) 0.1	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	豆芽菜(QR code) 38.5 豆干切片 8.4 紅蘿蔔(QR code) 1.8 韭菜(QR code) 1.4	
餐數	36					
4月24日 星期四	紫米飯	醬冬瓜肉燥	魚蛋關東煮	時令青菜	金茸肉絲湯	
		絞肉 49 醃漬冬瓜(啟元4KG) 4.2 紅蔥碎 0.6	白蘿蔔 29.1 甜玉米(QR code) 24.5 甜不辣 11.2 黃金魚蛋 9.1 紅蘿蔔(QR code) 2.5	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	金針菇(QR code) 14 肉絲 4.2 紅蘿蔔(QR code) 1.1 薑絲 0.6 乾木耳絲 0.4	水果
餐數	36					
4月25日 星期五	米飯	三杯油豆腐	紅蘿蔔炒蛋	時令青菜	綠豆地瓜湯	
		三角油豆腐 39 杏鮑菇(頭)(QR code) 7 九層塔 0.7 蒜碎 0.4 薑片 0.4	雞蛋 38.5 紅蘿蔔(QR code) 15.4	時令青菜(QR Code) 59.5 紅蘿蔔(QR code) 1.9 蒜碎 0.3	地瓜(TAP前一天) 28 綠豆 10.5	
餐數	36					

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園 113學年度第2學期第12週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
4 月 28 日 星 期 一	芝麻飯	帶結滷肉	絲瓜寬粉	時令青菜	◎魚丸湯	
		肉丁 45.5	絲瓜(QR code) 64.6	時令青菜(QR Code) 59.5	魚丸(TAP) 21	
		海帶結 12.6	寬冬粉 4.9	紅蘿蔔(QR code) 1.9	芹菜(QR code) 0.5	
		蒜碎 0.3	肉絲 2.1	蒜碎 0.3		
			蒜碎 0.3			
餐數						
36						
4 月 29 日 星 期 二	糙米飯	咖哩雞丁	西魯肉	時令青菜	海帶芽蛋花湯	
		清雞柳 45.5	大白菜(QR code) 62	時令青菜(QR Code) 59.5	雞蛋 8.4	
		馬鈴薯(QR code) 12.6	肉絲 6.3	紅蘿蔔(QR code) 1.9	海帶芽 1	
		洋蔥(QR code) 8.4	雞蛋 3.5	蒜碎 0.3	薑絲 0.4	
		紅蘿蔔(QR code) 4.2	紅蘿蔔(QR code) 1.9			
		印度咖哩粉 0.7	乾木耳絲 0.4			
			蒜碎 0.2			
餐數						
36						
4 月 30 日 星 期 三	特餐	干丁炸醬麵	◎蒲燒鯛	時令青菜	酸辣湯	
		白板麵 95.9	蒲燒鯛(37) 37	時令青菜(QR Code) 59.5	豆腐 21.2	
		絞肉 14	米酒 1	紅蘿蔔(QR code) 1.9	肉絲 5.5	
		豆芽菜(QR code) 14		蒜碎 0.3	桶筍絲 4.2	
		高麗菜(QR code) 14			酸菜粒 3.8	
		豆干丁 10.5			雞蛋 3.5	
		黑豆瓣醬 4.2			紅蘿蔔(QR code) 2.1	
		甜麵醬 4.2			乾木耳絲 0.5	
		紅蘿蔔(QR code) 1.5				
		味噌(啟元十全) 1.4				
餐數						
36						
月						
日						
月						
日						

營養師：

午餐執秘：

主任：

校長：

宜蘭縣蘇澳鎮蓬萊國小附設幼兒園 113學年度第2學期第13週菜單明細表

菜單組成 單位:g

日期	主食	主菜	副菜	副菜	湯	水果
月						
日						
月						
日						
月						
日						
月						
日						
月						
日						

營養師：

午餐執秘：

總務主任：

校長：