

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副食	
4/1	週三	主食變化	蕈菇炊飯	筍燒油腐	蚵仔白菜	味噌海芽湯		
4/2	週四	主食變化	肉醬義大利麵	香酥雞腿	有機蔬菜	冬瓜檸檬珍珠		
4/3	週五	兒童節連假						
4/6	週一	兒童節連假						
4/7	週二	小米飯	椒鹽魚丁	綜合滷味	高麗菜	台式年糕湯	水果	
4/8	週三	主食變化	金瓜炒米粉	海結滷蛋	油菜	黃金油腐湯		
4/9	週四	糙米飯	味噌雞丁	鮮燴白菜	福山萵苣	大瓜貢丸湯		
4/10	週五	小薏仁飯	壽喜燒肉丼	梅菜滷冬瓜	有機蔬菜	鮮筍雞湯		
4/13	週一	紅藜麥飯	烏蛋肉燥	奶焗青蔬	油菜	酸菜肉片湯	水果	
4/14	週二	小麥飯	卡啦雞排	咖哩豆腐	福山萵苣	金針排骨湯		
4/15	週三	主食變化	黑胡椒鐵板麵	高麗菜包	地瓜葉	綠豆薏仁湯	履歷豆漿	
4/16	週四	燕麥飯	麻香肉片	番茄炒蛋	青江菜	酸辣湯		
4/17	週五	紫米飯	腐乳燒雞	芙蓉燒賣	有機蔬菜	蘿蔔玉米湯		
4/20	週一	麥片飯	小米粉蒸肉	泡菜年糕	奶油白菜	什錦肉絲湯	水果	
4/21	週二	胚芽飯	唐揚炸雞	鐵板油腐	油菜	玉米濃湯		
4/22	週三	主食變化	日式散壽司	香菇蒸蛋	福山萵苣	紫菜豆腐湯		
4/23	週四	蕎麥飯	泰式打拋豬	義式洋芋	高麗菜	蒜頭雞湯		
4/24	週五	糙米飯	鹽水雞	螞蟻上樹	有機蔬菜	魷魚羹湯		
4/27	週一	玉米飯	紅燒豚肉	金針菇炒蛋	小白菜	冬瓜魚丸湯	水果	
4/28	週二	五穀飯	黑蜜肉排	沙茶豆腐煲	青江菜	青木瓜排骨湯		
4/29	週三	主食變化	炸醬麵	五香毛豆莢	空心菜	紅豆紫米奶露		
4/30	週四	紫米飯	蔥燒肉片	鮮筍肉絲	有機蔬菜	豆乳味噌湯		

吃魚還是要小心魚刺唷!!!

【本校皆使用台灣豬肉】

★玉美生技股份有限公司★

聰明吃潤餅-教你健康過清明

由來：傳說在春秋時代，為了紀念一位叫介之推的忠臣，大家在那幾天不生火煮飯（只吃冷的食物），所以把蔬菜和肉捲進薄薄的餅皮裡直接吃，這就是「潤餅」的雛形。

營養大軍	推薦食材(綠燈區)	減少使用(黃燈區)
全穀雜糧類 (餅皮)	選擇全麥餅皮 (纖維、營養素↑)	高油麵條、油飯
豆魚蛋肉類 (蛋白質)	豆乾絲、蛋皮絲 雞絲、瘦肉條	五花肉、香腸、 炸雞柳
蔬菜類 (纖維)	高麗菜、豆芽菜、 胡蘿蔔絲、芹菜	醃漬醬菜(太鹹)

營養師的3個小撇步

1. 蔬菜「乾一點」：蔬菜燙熟後要先把水分瀝乾，才不會讓餅皮濕濕軟軟容易破。
2. 糖粉「少一點」：潤餅裡甜甜的花生糖粉其實藏著高熱量！建議糖粉減半，這樣才不會吃下過多的糖分喔~
3. 色彩「多一點」：試著在潤餅裡加入不同顏色的蔬菜(胡蘿蔔、芹菜、高麗菜)，攝取更多營養！

小朋友，下次包潤餅時，試著算算看你的潤餅裡有幾種顏色的蔬菜呢？

臺中市豐田國小、富春國小115年4月份學生素食午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	副食
4/1	週三	主食變化	素葷菇炊飯	素筍燒油腐	素蚵仔白菜	素味噌海芽湯	
4/2	週四	主食變化	素肉醬義大利麵	素香酥雞腿	素有機蔬菜	冬瓜檸檬珍珠	
4/3	週五	兒童節連假					
4/6	週一	兒童節連假					
4/7	週二	小米飯	素椒鹽魚排	素綜合滷味	素高麗菜	素台式年糕湯	水果
4/8	週三	主食變化	素金瓜炒米粉	素海結滷蛋	素油菜	素黃金油腐湯	
4/9	週四	糙米飯	素味噌雞丁	素鮮燴白菜	素福山萵苣	素大瓜素丸湯	
4/10	週五	小薏仁飯	素壽喜燒豆包	素梅菜滷冬瓜	素有機蔬菜	素鮮筍香菇湯	
4/13	週一	紅藜麥飯	素豆干肉燥	素奶焗青蔬	素油菜	素酸菜素肚湯	水果
4/14	週二	小麥飯	素炸拼盤	素咖哩豆腐	素福山萵苣	素金針湯	
4/15	週三	主食變化	素黑胡椒鐵板麵	素高麗菜包	素地瓜葉	素綠豆薏仁湯	履歷豆漿
4/16	週四	燕麥飯	素麻香肉片	素番茄炒蛋	素青江菜	素酸辣湯	
4/17	週五	紫米飯	素紅燒烤麩	素芙蓉燒賣	素有機蔬菜	素蘿蔔玉米湯	
4/20	週一	麥片飯	素小米粉蒸肉	素泡菜年糕	素奶油白菜	素髮菜羹	水果
4/21	週二	胚芽飯	素鹹酥雞	素鐵板油腐	素油菜	素玉米濃湯	
4/22	週三	主食變化	素日式散壽司	素香菇蒸蛋	素福山萵苣	素紫菜豆腐湯	
4/23	週四	蕎麥飯	素泰式豆包	素義式洋芋	素高麗菜	素蘿蔔排骨湯	
4/24	週五	糙米飯	素鹽水百頁	素螞蟻上樹	素有機蔬菜	素魷魚羹湯	
4/27	週一	玉米飯	素紅燒蘭花干	素金針菇炒蛋	素小白菜	素冬瓜素丸湯	水果
4/28	週二	五穀飯	素炸肉排	素沙茶豆腐煲	素青江菜	素青木瓜玉米穗湯	
4/29	週三	主食變化	素炸醬麵	素五香毛豆莢	素空心菜	素紅豆紫米奶露	
4/30	週四	紫米飯	素泰醬燒千層豆干	素炒鮮筍	素油菜	素豆乳味噌湯	

【本校皆使用台灣豬肉】

★玉美生技股份有限公司★

聰明吃潤餅-教你健康過清明



由來：傳說在春秋時代，為了紀念一位叫介之推的忠臣，大家在那幾天不生火煮飯（只吃冷的食物），所以把蔬菜和肉捲進薄薄的餅皮裡直接吃，這就是「潤餅」的雛形。



營養大軍	推薦食材(綠燈區)	減少使用(黃燈區)
全穀雜糧類 (餅皮)	選擇全麥餅皮 (纖維、營養素↑)	高油麵條、油飯
豆魚蛋肉類 (蛋白質)	豆乾絲、蛋皮絲 雞絲、瘦肉條	五花肉、香腸、 炸雞柳
蔬菜類 (纖維)	高麗菜、豆芽菜、 胡蘿蔔絲、芹菜	醃漬醬菜(太鹹)

營養師的3個小撇步



1. 蔬菜「乾一點」：蔬菜燙熟後要先把水分瀝乾，才不會讓餅皮濕濕軟軟容易破。
2. 糖粉「少一點」：潤餅裡甜甜的花生糖粉其實藏著高熱量！建議糖粉減半，這樣才不會吃下過多的糖分喔~
3. 色彩「多一點」：試著在潤餅裡加入不同顏色的蔬菜(胡蘿蔔、芹菜、高麗菜)，攝取更多營養！

小朋友，下次包潤餅時，試著算算看你的潤餅裡有幾種顏色的蔬菜呢？

