

萬和國中110學年度4月份午餐食譜設計(素)

日期Date	星期Weekday	主食 main courses	主菜Entrées	副菜Sides	副菜Sides	副菜Sides	湯Soup	水果 Fruits
4月1日	五	燕麥飯	三杯杏鮑菇	魚香豆腐	纖蔬白菜	有機青菜	酸辣湯	水果*
4月2日	六				清明連假			
4月3日	日				清明連假			
4月4日	一 (蔬食日)				清明連假			
4月5日	二				清明連假			
4月6日	三	黑胡椒菇香飯	黑胡椒菇香醬	小瓜彩燴	原味馬拉糕	有機青菜	蘿蔔皮絲湯	保久乳
4月7日	四	糙米飯	醬燒豆腐	香酥紫米捲	白菜羹	鮮炒鵝白菜	元氣燉湯	水果
4月8日	五	小米飯	地瓜燒麵腸	芹香蒲瓜	脆炒豆薯	有機青菜	鮮菇湯	水果*
4月11日	一 (蔬食日)	海苔芝麻飯	雪菜干丁	醬淋高麗菜捲	和風海帶絲	有機青菜	綠豆甜湯	優酪乳
4月12日	二	蕎麥飯	蒙古燒素菜	咖哩洋芋	鮮炒絲瓜	鮮綠油菜	日式味噌湯	水果
4月13日	三	素香炒麵	黃金薯條	鮮蔬炒肉片	素燒賣	鮮嫩大陸妹	玉米湯	-
4月14日	四	麥片飯	宮保油腐	三杯什錦	翠炒薯絲	翠綠青江菜	冬菜粉絲湯	水果
4月15日	五	胚芽飯	左宗棠雞	酸菜白肉鍋	彩燴田園	有機青菜	蘿蔔素排湯	水果*
4月18日	一 (蔬食日)	小米飯	五香燒麵輪	鐵板鮮蔬	南瓜燒	有機青菜	白菜豆皮湯	-
4月19日	二	燕麥飯	辣子素雞	素香肉燥	黑胡椒豆芽菜	薑絲小白菜	三絲湯	水果
4月20日	三	鮮蔬拉麵	醬燒豆腸	義式燉菜	素菜捲	鮮綠油菜	鮮蔬湯	鮮乳
4月21日	四	糙米飯	家常豆腐	大瓜炒木耳	沙茶劍筍	鮮嫩大陸妹	蘿蔔玉穗湯	水果
4月22日	五	紫米飯	京醬麵腸	素香豆腐羹	腐乳高麗菜	有機青菜	海芽豆皮湯	水果*
4月25日	一 (蔬食日)	麥片飯	豪油芹菜炒豆包	日式佃煮	雙色拌木耳	有機青菜	麻油蔬菜湯	優酪乳
4月26日	二	蕎麥飯	香滷油腐	芋香白菜	薑絲海根	鮮綠鵝白菜	紅豆薏仁湯	水果
4月27日	三	番茄肉醬麵	蕃茄拌麵醬	雙色花椰	素餡餅	翠綠青江菜	玉米濃湯	
4月28日	四	地瓜飯	泰式豆腸	豆薯雙絲	纖蔬白菜	鮮綠油菜	榨菜粉絲湯	水果
4月29日	五	五穀飯	紅燒豆腐	麻油什錦	田園三色	有機青菜	冬瓜素丸湯	水果*

本校精心設計之優質菜單特色

- 供應當季新鮮水果，響應政府低碳飲食文化。
- 供應甜湯次數為2次/月，達到衛生署建議之低糖目標。
- 增加高纖未精緻主食供應頻率（每週至少4次），達衛生署建議之高纖飲食原則，預防大腸直腸癌之發生率。
- 每週至少提供3次以上深綠色蔬菜，增加學童(青少年)葉酸攝取，預防貧血。
- 採天然新鮮食材，減少加工品，達衛生署低鹽目標。
- 增加食材中乳製品供應，提高本校國中學童奶類攝取，達均衡營養之目標。
- 提供全穀、南瓜、菠菜、綠花椰等食材，確保學童攝取足夠維生素A、B群及葉黃素等，有助於學童視力保健。
- 本公司絕無添加人工味精，提供全校師生健康的營養午餐。
- 響應臺中市政府與環保署節能減碳・低碳飲食政策，每週一為蔬食日。
- 本校午餐豬肉生鮮食材具CAS台灣優良農產品標章；豬肉產製品使用國產在地豬肉。