

屏科實小 115 年 4 月午餐月菜單-葷食

◆每餐 50 元 ◆學校午餐供應國產豬肉

食材供應商:日新便當社

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	備品
04月01日	三	麵疙瘩	番茄雞蛋麵湯	白花干片	墨西哥麵包		
04月02日	四	紫米飯	筍乾滷腱肉	沙茶玉米	有機青菜	蔬菜油腐湯	
~~~清明節連假~~~							
04月07日	二	五穀飯	三杯魚丁	白菜滷	炒菠菜	結菜排骨湯	班班喝 鮮乳水果
04月08日	三	糙米飯	蔥爆豬肉燴飯		滷蛋	柴魚青菜湯	
04月09日	四	紅藜飯	糖醋雞丁	咖哩冬粉	有機青菜	檸檬山粉圓	豆漿
04月10日	五	薏仁飯	油腐肉燥	塔香海龍	炒油菜	蘿蔔黑輪湯	
04月13日	一	芝麻飯	香菇麵筋	日式蒸蛋	鵝白菜	鳳梨苦瓜雞	
04月14日	二	燕麥飯	瓜子雞丁	炒三絲	炒空心菜	星州肉骨茶	班班喝 鮮乳水果
04月15日	三	米粉	肉燥米粉	炒豆芽		肉絲羹湯	
04月16日	四	地瓜飯	馬鈴薯雞	雙花肉片	有機青菜	海芽排骨湯	鮮乳
04月17日	五	五穀飯	蒜泥肉片	番茄豆腐	金菇大陸妹	黃瓜雞湯	
04月20日	一	麥片飯	胡椒豬柳	洋蔥炒蛋	炒結球萵苣	紫菜豆腐湯	
04月21日	二	小米飯	三杯雞	關東煮	炒油菜	番茄肉片湯	班班喝 鮮乳水果
04月22日	三	糙米飯	什錦飯湯	青花鹹水雞	紅豆包		
04月23日	四	紫米飯	鳳梨排骨	涼拌豇豆	有機青菜	綠豆薏仁湯	鮮乳
04月24日	五	五穀飯	香滷雞腿	蘿蔔炒毛豆	炒大陸妹	火鍋湯	
04月27日	一	海苔飯	什錦滷味	紅蔘炒蛋	炒菠菜	筍丁鴨肉湯	
04月28日	二	蕎麥飯	泰式打拋豬	螞蟻上樹	炒青江菜	青菜豆腐湯	班班喝 鮮乳水果
04月29日	三	漢堡	照燒肉排	蒜香青花	涼拌有機小黃瓜	玉米濃湯	
04月30日	四	麥片飯	麻醬肉片	竹筍炒肉絲	有機青菜	黃瓜湯	

如果只能選一邊...  
你會怎麼選擇?

## 醜蔬果賣相不佳的原因

**1**  
外表漂亮整齊

**2**  
外表不完美  
但一樣好吃

### 紅蘿蔔長腳啦



蘿蔔在生長過程中，若土壤中有石頭或樹根等阻礙。為了持續生長，會長出分岔的根來避開障礙。但不影響營養與口感喔！

珍惜食物不浪費~~~