



日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	水果	飲品	全穀雜糧 (份)	豆魚肉蛋 (份)	蔬菜 (份)	油脂類 (份)	水果類 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)	鈣含量 (mg)
4/1	二	有機芝麻飯	#香酥魚丁	豆干高麗	有機青菜	冬瓜大骨湯	水果		3.99	2.65	1.49	3	1		710	336
4/2	三	糙米飯	花瓜雞	什錦洋芋	有機青菜	扁蒲大骨湯	水果		4.08	2.00	1.51	3	1		669	98
4/3	四	清明節連假														
4/4	五															
4/7	一	糙米燕麥飯	海結燒肉	肉絲豆芽	有機青菜	紅豆薏仁湯		鮮奶	4.45	2.17	1.66	3		0.81	773	330
4/8	二	有機翡翠炒飯+#鹽酥雞+有機青菜+紫菜大骨湯					水果		3.93	2.48	1.41	3	1		691	283
4/9	三	五穀飯	蔥爆肉片	香菇高麗	有機青菜	*酸辣湯	水果		4.00	2.26	1.72	3	1		687	174
4/10	四	燕麥飯	蒜味嫩雞	焗烤花椰	有機青菜	金針大骨湯	水果		3.60	2.00	1.72	3	1		640	76
4/11	五	糙米飯	打拋魚丁	絲瓜春雨	蘿蔓	青菜蛋花湯	水果		4.14	2.01	1.50	3	1		673	75
4/14	一	燕麥飯	紅燒肉	彩繪蒸蛋	有機青菜	竹筍香菇雞湯	水果		3.75	2.73	1.43	3	1		698	121
4/15	二	有機海苔飯	*咖哩雞	鮮蔬什錦	有機青菜	海芽大骨湯	水果		3.90	2.00	1.48	3	1		655	119
4/16	三	糙米燕麥飯	南海雞丁	*絲瓜燴豆腐	有機青菜	味噌野菜湯	水果		3.75	2.03	1.75	3	1		653	120
4/17	四	五穀飯	#海苔魚丁	*大黃瓜肉絲	有機青菜	大白菜玉米湯	水果		4.07	2.57	1.46	3	1		709	283
4/18	五	茄汁螺旋麵	滷豬排	銀絲卷	地瓜葉	綠豆湯		鮮奶	4.53	2.66	1.49	3		0.81	811	307
4/21	一	糙米飯	泡菜年糕肉片	雜菜粉絲	有機青菜	大醬豆腐湯	水果	豆奶	4.44	2.78	1.60	3	1		754	125
4/22	二	有機夏威夷炒飯+迷迭香烤翅小腿2支+有機青菜+*玉米濃湯					水果		3.78	2.72	1.60	3	1		704	55
4/23	三	燕麥飯	泰式打拋豬	蝦醬高麗菜	有機青菜	摩摩喳喳	水果		4.10	2.17	1.53	3	1		682	78
4/24	四	糙米燕麥飯	梅干肉片	菜脯炒蛋	有機青菜	福菜筍片大骨湯		鮮奶	3.60	2.54	1.62	3		0.81	740	372
4/25	五	五穀飯	#日式炸魚丁	日式關東煮	油菜	味噌蔬菜湯	水果		4.36	2.21	1.57	3	1		705	199
4/28	一	咖哩烏龍麵	#芝麻魚丁	鮮肉包	有機青菜	海芽大骨湯	水果		3.57	2.50	1.54	3	1		671	278
4/29	二	有機芝麻飯	*八寶肉醬	飄香滷味	有機青菜	紫米燕麥西谷米		鮮奶	4.59	2.19	1.59	3		0.81	782	387
4/30	三	糙米飯	茶香油片	翡翠蒸蛋	有機青菜	薑片冬瓜湯	水果		3.90	2.03	1.50	3	1		658	134

★菜單及每日食材明細，公佈於西門午餐群組網頁，網址：<https://reurl.cc/VMd4VZ> 鈣平均值 197

☆停餐退費請3天前通知校方☆鮮奶請當日午餐時間飲用完畢

★打#菜色為油炸菜色、打\*菜色為勾芡菜色★若班級菜量不足，可到備品區補充，並反應給廚房工作人員

☆4月30日為響應環保減碳，當日為無肉日蔬食餐。本群組另有供應素食餐點，歡迎訂購

★本月份提供水果種類為：楊桃、鳳梨、西瓜、小番茄、芭樂、木瓜、葡萄等



☆本月份提供青菜種類為：油江菜、地瓜葉、小松菜、小白菜、蘿蔓、青松菜、味美菜等

★若有任何供餐問題，請向西門國小張幸親營養師連絡，電話:23113519 分機 1105

☆午餐使用台灣國產CAS認證肉品★非基因改造食品

## 認識多元文化飲食

韓國：由於氣溫偏低，以傳統醃製菜類，如：泡菜、醬瓜、醃蘿蔔，搭配辣椒粉、薑、蔥、蒜、人參、海帶、海芽等，調理具特色的飲食。

義大利：使用盛產的馬鈴薯、蕃茄和玉米，搭配迷迭香香料、起司、火腿、水果，呈現豐富而多元的味覺饗宴。

南洋特餐：因為南洋氣候溫暖潮濕，所以菜色著重開胃的酸和辣。也因為文化的多樣性，發展出特色的娘惹、打拋肉、咖哩、椰漿、肉骨茶、海南雞飯等。

客家：因應古代生活環境的困苦，發展出客家菜，一是容易保存，二是是勞力的工作多，流很多汗，需要補充鹽分。同時利用烹調發揮出食材本身的香氣。特色菜有煎鹹魚、酸菜、菜脯、福菜、梅菜扣肉、客家小炒。

日本：注重食物原本的味道，攝取蔬菜、水果、海鮮以及海藻、野菜和菌類。烹調方式傾向於清淡、養身。