

112年04月份 大崗.大湖.大坑國小月菜單(素)

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶 (份)	熱量 (Kcal)
4/6 四	糙米飯	鳳梨燒雙耳 木耳、鳳梨、銀耳	燒	紅燒豆腐 豆腐、筍片、紅蘿蔔	燒	有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、薏仁		4.5	2.5	2	2.9			688
4/7 五	小米飯	味噌豆皮煮 生豆包、味噌、紅蘿蔔	煮	菇炒花菜 花椰菜、木耳絲、菇、菇	炒	有機蔬菜	黑豆漿 黑豆、黃豆、糖	水果	5	2	1.3	2.8	1		723
4/10 一	麥片飯	清炒時蔬 櫛瓜、香菇	燒	回鍋炒干片 豆干片、高麗菜	炒	時節蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜、蛋		4.8	2	2.2	3			680
4/11 二	紅藜糙米飯	手工蒸豆腐 手工炸豆腐	蒸	鮮瓜什錦 瓜、金針菇、紅蘿蔔、	煮	有機青菜	榨菜豆絲湯 榨菜、乾香菇、豆包絲	水果	4.7	2	1.5	3	1		716
4/12 三	特餐	沙茶肉絲麵疙瘩 麵疙瘩、豆芽菜、素沙茶醬、九層塔	燴	蔬菜捲 蔬菜捲*1	炸	產銷履歷(TAP)	油豆腐粉絲湯 油豆腐、冬粉段	乳品	4	2.5	1	3		1	733
4/13 四	紫米飯	筍乾燒豆干 筍乾、豆干、紅蘿蔔	燒	蛋酥白菜 白菜、木耳、芋頭、蛋酥	炒	有機青菜	蓮藕湯 蓮藕片		5	2.2	2	2.8			695
4/14 五	地瓜飯	三杯素魷魚 蒟蒻、甜不辣、紫米糕	燒	洋芋三丁 馬鈴薯、毛豆、紅蘿蔔	煮	有機蔬菜	鳳梨山粉圓甜湯 鮮鳳梨、山粉圓、糖	水果	4.5	2	2.5	3	1		727
4/17 一	海苔飯	鮮菇炒甜豆 甜豆、玉米筍、紅蘿蔔、菇	拌	蘿蔔燒豆干 蘿蔔、豆干	炒	時節蔬菜	蕃茄蔬菜湯 大蕃茄、時蔬		4.5	2.5	2	3			693
4/18 二	糙米飯	黑胡椒豆干 豆干、高麗菜	炒	素肉燥銀芽 綠豆芽、紅蘿蔔、素肉燥	拌	有機青菜	酸辣湯 豆腐、木耳、筍絲、蛋	水果	5	2	1.5	3	1		737
4/19 三	特餐	素油蔥拌麵 白麵、素絞肉、素油蔥、豆干	拌	炸玉米餅 玉米餅*2	炸	產銷履歷(TAP)	山藥湯 山藥、馬鈴薯、	乳品	4.5	2.5	1.5	3		1	780
4/20 四	胚芽飯	醬爆油豆腐 甜麵醬、油豆腐、豆薯	燒	炒冬粉 冬粉、高麗菜、芹菜、	炒	有機青菜	菇菇冬瓜湯 杏鮑菇、鮑魚菇、金針菇、冬瓜		4.5	3	1.5	3			719
4/21 五	紅藜糙米飯	醬燒凍豆腐 凍豆腐、大白菜	炒	什錦炒馬鈴薯 馬鈴薯、紅蘿蔔、玉米	炒	有機蔬菜	豆漿 黃豆、糖	水果	4.5	2.6	2.3	2.6	1		765
4/24 一	黑芝麻飯	四季豆炒蘑菇 四季豆、蘑菇	炒	黃瓜燴菇 黃瓜、素丸、金針菇	煮	時節蔬菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、海芽		5	2	2	2.7			688
4/25 二	糙米飯	滷蛋+滷五香豆干*2 洗選蛋*1、小豆干*2	燉	芹香海絲 芹、海帶絲(切)、干絲肉絲	炒	有機青菜	桂筍湯 桂竹筍、	水果	4.8	2.2	1.8	2.5	1		736
4/26 三	特餐	古早味炒米粉 米粉、香菇、素肉絲	炒	BBQ玉米豆干 玉米段、小豆干	燒	產銷履歷(TAP)	青菜蛋花湯 青菜、蛋	乳品	5	2	1.5	3		1	689
4/27 四	蕎麥飯	三杯杏鮑菇 蘿蔔、杏鮑菇、九層塔	炒	麻婆豆腐 豆腐、三色丁	炒	有機青菜	玉米濃湯 玉米粒、馬鈴薯、蛋		4.8	2.5	2	2.5			706
4/28 五	紫米飯	糖醋豆包 豆包、蕃茄	炸	高麗泡菜炒年糕 泡菜高麗菜、寧波年糕、紅蘿蔔、香菇	炒	有機蔬菜	地瓜甜湯 地瓜、QQ結、芋圓	水果	5	2.2	1.5	3	1		765
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)		主食類(份)		豆魚蛋肉類(份)		蔬菜類(份)		水果類(份)		奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670		4.5		2		1.5		0~1		0~1		2	
國小4-6年級		770		5		2		2		0~1		0~1		2.5	
國中		860		5.5		2.5		2		0~1		0~1		2.5	

*本校豬肉一律使用國產肉品。 表單設計: 軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐秘書

營養師莊千慧

總務主任

王美文

校長

大崗國民小學伍賢龍

婦幼節

☆ 4月4日, 是一年一度的婦幼節, 在民國八十二年以前這一天叫做兒童節, 是一個完全屬於兒童的一個節日, 從民國八十二年 起, 政府將婦女節和兒童節 合併為「婦幼節」, 所以, 以前的三月八日「婦女節」和四月四日「兒童節」便合併成為四月四日「婦幼節」。不過, 對於「兒童節」的由來, 身為兒童的你不能不知道喔!

◎ 兒童節的由來 西元一九二五年八月, 世界上五十四個不同國家的兒童代表, 在瑞士日內瓦舉行「兒童幸福國際大會」, 在大會中通過「日內瓦保障兒童宣言」。這個宣言, 強調兒童精神上應有的享受, 貧苦兒童的救濟、避免兒童做危險工作、兒童謀生機會的獲得, 以及怎樣教養兒童等問題, 提出了具體的方針, 並且受到各國的肯定與支持。會後, 各國先後都制定了兒童節, 例如: 美國是五月一日、英國是七月十四日、日本有三月三日的女兒節、五月五日的男兒節... 各國的兒童節都不盡相同。而我國的兒童節是在民國二十一年由政府明定四月四日為「兒童節」。往後, 每年的今天都有許多相關單位會舉行各項慶祝活動, 讓主角一小朋友和爸爸、媽媽一起共度愉快的一天!

