

112年04月份 大南.大湖.大坑國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀 (份)	豆魚 蛋肉 (份)	蔬菜 (份)	油脂 (份)	水果 (份)	奶類 (份)	熱量 (Kcal)
4/6 四	糙米飯	鳳梨燒雞 雞丁, 鳳梨	燒	紅燒豆腐 豆腐, 筍片, 絞肉, 紅蘿蔔	燒	有機青菜							706
4/7 五	小米飯	味噌肉片煮 肉片, 洋蔥, 味噌, 紅蘿蔔	煮	甜條炒花菜 花椰菜, 木耳絲, 菇, 甜不辣	炒	有機蔬菜							723
4/10 一	麥片飯	咖哩雞丁 雞丁, 馬鈴薯, 洋蔥	燒	回鍋炒干片 豆干片, 肉片, 高麗菜	炒	時節蔬菜							693
4/11 二	紅藜糙米飯	蒜泥肉片 肉片, 綠豆芽	拌	鮮瓜什錦 瓜, 金針菇, 紅蘿蔔	煮	有機青菜							716
4/12 三	特餐	沙茶肉絲麵疙瘩 麵疙瘩, 豆芽菜, 肉絲, 沙茶醬, 九層塔	燴	醬燒大排 醬燒大排*1	滷	產銷履歷(TAP) 榨菜肉絲湯 榨菜, 乾香菇, 肉絲							754
4/13 四	紫米飯	筍乾燒肉 肉丁, 筍乾, 紅蘿蔔	燒	蛋酥白菜 白菜, 木耳, 芋頭, 蛋酥	炒	有機青菜							685
4/14 五	地瓜飯	三杯魷魚 魷魚, 甜不辣, 豬血糕	燒	洋芋三丁 馬鈴薯, 毛豆, 紅蘿蔔, 絞肉	煮	有機蔬菜							727
4/17 一	海苔飯	蠔油鮮菇雞丁 雞丁, 蠔油, 紅蘿蔔, 菇	拌	蘿蔔燒豆干 蘿蔔, 四分乾	炒	時節蔬菜							690
4/18 二	糙米飯	黑胡椒肉柳 肉柳, 洋蔥	炒	肉燥銀芽 綠豆芽, 紅蘿蔔, 絞肉	拌	有機青菜							737
4/19 三	特餐	肉燥拌麵 白麵, 絞肉, 洋蔥, 豆干	拌	炸魷魚排(單) 魷魚排*1	炸	產銷履歷(TAP) 山藥排骨湯 山藥, 馬鈴薯, 羅骨丁							757
4/20 四	胚芽飯	醬爆雞丁 雞丁, 甜麵醬, 洋蔥, 豆薯	燒	炒冬粉 冬粉, 高麗菜, 芹菜, 辣豆瓣醬, 絞肉	炒	有機青菜							719
4/21 五	紅藜小米飯	蔥燒魚丁 魚丁, 大白菜, 洋蔥	炒	什錦玉米雞粒 紅蘿蔔, 玉米, 雞肉	炒	有機蔬菜							765
4/24 一	黑芝麻飯	照燒肉丁 肉丁, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 洋蔥	炒	黃瓜燴菇 黃瓜, 魚丸, 金針菇	煮	時節蔬菜							710
4/25 二	糙米飯	香酥雞腿 雞腿D5	燉	芹香海絲 芹, 海帶絲(切), 干絲肉絲	炒	有機青菜							736
4/26 三	特餐	古早味炒米粉 米粉, 蝦米, 香菇, 肉絲	炒	BBQ翅小腿 翅小腿*2	滷	產銷履歷(TAP) 青菜蛋花湯 青菜, 蛋							705
4/27 四	蕎麥飯	三杯雞丁 雞丁, 蘿蔔, 杏鮑菇, 九層塔	炒	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 三色丁	炒	有機青菜							703
4/28 五	紫米飯	糖醋魚丁 水鯊丁, 洋蔥	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							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

總務主任

校長

營養師莊千慧

主任王美文

大南國民小學 伍賢龍 校長

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—小朋友和爸爸、媽媽一起共度愉快的一天！

