

## 高餐附中109年4月菜單

日期		主食	主菜	副菜	青菜	湯	副食	熱量	過敏原
4月1日	三	麵	日式拉麵		蔥花饅頭*1	鹽味毛豆夾		737	⑧⑩
4月6日	一	燕麥飯	味噌燒肉	玉米薯丁	黑椒豆芽	刺瓜魚丸湯	聖女	772	⑧⑩
4月7日	二	白飯	日式蒸蛋	什錦豆腐煲	香拌大陸妹	大醬湯		732	⑤⑨
4月8日	三	調飯	黑胡椒炒飯	燒賣*3	菠菜/空心菜	絲瓜米苔目湯	波蜜果汁	813	⑧
4月9日	四	白飯	咖哩南瓜雞	乾燒麵腸	薑絲炒青江	冬菜蘿蔔湯	蓮霧	784	⑧
4月10日	五	白飯	塔香雞丁	肉末燴蘿蔔	清炒鵝白菜	薏仁綠豆湯		764	
4月13日	一	芝麻飯	梅干扣肉	匈牙利粉絲	蒜香油菜	紫菜蛋花湯	茂谷	811	⑤⑦
4月14日	二	白飯	大阪燒豆包	蛋燴絲瓜	蠔油地瓜葉	素肉骨茶湯		739	⑤⑨
4月15日	三	麵	台式炒麵	筍香包*1	拌炒綠花椰	火鍋湯	豆漿	789	⑧⑨
4月16日	四	糙米飯	鐵道豬排*1	玉筍豆薯	紅絲鵝白菜	冬瓜大骨湯	香蕉	816	⑧
4月17日	五	白飯	一品雞煲	柴香海芽	黑椒豆芽	檸檬愛玉湯		714	⑦⑩
4月20日	一	麥片飯	馬鈴薯燉肉	豆干小炒	小米油菜	菇香筍湯	葡萄	780	⑨
4月21日	二	白飯	菜脯蛋	什錦豆腐	枸杞大陸妹	蘿蔔玉米湯		759	⑤⑨
4月22日	三	調飯	義式炒飯	檸香雞柳條*2	什錦蔬菜	味噌湯	鮮奶	811	④⑧⑨
4月23日	四	麥片飯	香酥雞排*1	白菜滷	菠菜/空心菜	刺瓜肉羹湯	茂谷	855	⑧
4月24日	五	芝麻飯	腐乳雞	蒟蒻瓢瓜	蒜拌青江	粉圓甜湯		720	⑦
4月27日	一	白飯	壽喜燒肉	奶香玉米	薑絲小白菜	紫菜腐皮湯	香蕉	772	④⑦⑨
4月28日	二	白飯	麻婆豆腐	南瓜炒蛋	脯香油菜	大頭菜魚丸湯		745	⑤⑧⑨⑩
4月29日	三	麵	鍋燒麵		餡餅*1	日式敏豆	優酪乳	787	④⑧
4月30日	四	燕麥飯	泰式打拋肉	蒟蒻刺瓜	菠菜/空心菜	馬鈴薯大骨湯	芭樂	793	

備註:

- 1.4月份共用餐20天
- 2.每日3菜1湯,水果/飲品每週提供3次
- 3.豆漿及豆製品為非基改食品
- 4.每週二蔬食日

過敏原項目標示~

①甲殼類 ②芒果類 ③花生類 ④奶類 ⑤蛋類 ⑥堅果類 ⑦芝麻類 ⑧含麩質穀物 ⑨大豆類 ⑩魚類 ⑪亞硫酸鹽類