

慈濟大學暨附屬高級中學115年4月份午餐菜單

日期	主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	備註	
4月1日	星期三	糙米白飯	咖哩洋芋素若	滷蛋	五香海結蘿蔔(豆皮)	空心菜	紫菜蛋花湯	時令	5.2	1.8	1.5	3.3	0.5	715.0	一、二、三、四月廿四日 四月十七日 四月廿七日 四月廿八日 慈大慈中 大二技大學 五專慈懿日。 慈懿日。
4月2日	星期四	喜生米漢堡(中學孝親日)				飲料		5.5	2	1	3.5	0.5	747.5		
4月8日	星期三	糙米白飯	五香豆干	日式蒸蛋	玉米翡翠白菜	菠菜	豆薯蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.3	0.5	742.5	
4月9日	星期四	紅醬義大利麵(高蛋白植物肉)		塔香酥塊	什錦鮮蔬	油菜	玉米濃湯	時令	5.8	1.8	2	3.5	0.5	778.5	
4月10日	星期五	糙米白飯	麻婆豆腐	起司玉米炒蛋	塔香鮮菇高麗菜	青江菜	紅豆QQ湯	時令	5.6	2	2	3.3	0.5	770.5	
4月13日	星期一	糙米白飯	茄汁燒豆包	炸蛋	鴻喜干片拌甘藍	地瓜葉	紫菜金菇蛋花湯	時令	5.2	2	2	3.5	0.5	751.5	
4月14日	星期二	糙米白飯	蜜汁小豆干	紅絲鮮耳炒蛋	塔香海茸	小白菜	番茄蔬菜豆腐湯	時令	5.2	2	2	3	0.5	729.0	
4月15日	星期三	糙米白飯	醬燒麵長鶴鷄蛋	番茄燴豆腐	什錦白菜	空心菜	關東煮湯	時令	5.2	1.8	2	3.5	0.5	736.5	
4月16日	星期四	日式烏龍麵		滷蛋	香酥G丁	油菜	紅燒湯	時令	5.6	1.8	1.5	3.5	0.5	752.0	
4月17日	星期五	糙米白飯	鮮蔬彩椒拌油腐	咖哩燴蛋	燻香豆芽	地瓜葉	冬瓜檸檬愛玉	時令	5.4	2	2	3.3	0.5	756.5	
4月20日	星期一	糙米白飯	花生鷹嘴豆一口干	酥炸植物肉G塊	叉燒高麗菜	小白菜	玉米蛋花湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
4月21日	星期二	糙米白飯	香滷油丁	南瓜燴蛋	鮮菇白菜	青江菜	味噌番茄豆腐湯	時令	5.3	1.8	2	3.2	0.5	730.0	
4月22日	星期三	糙米白飯	香菇素燥干丁	什錦蒸蛋	關東蘿蔔煮	油菜	鮮蔬腐香湯	時令	5.2	2	2	3	0.5	729.0	
4月23日	星期四	古早味炒米粉		滷蛋	五香海帶	菠菜	大魯羹湯	時令	6	2	1	3.5	0.5	782.5	
4月24日	星期五	糙米白飯	家常豆腸	香鬆豆腐	酥炸什錦	空心菜	仙草湯	時令	5.5	2	2	3.5	0.5	772.5	
4月27日	星期一	糙米白飯	糖醋油丁	玉米燴蛋	素燥豆芽	小白菜	南瓜鮮蔬湯	時令	5.4	2	2	3.5	0.5	765.5	
4月28日	星期二	糙米白飯	塔香黑乾	茄汁豆包素若通心粉	毛豆玉米三色	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.4	1.8	1.5	3.3	0.5	729.0	
4月29日	星期三	糙米白飯	紅燒豆包	紅蘿蔔炒蛋	紅燒冬瓜素若	油菜	酸辣湯	時令	5.5	2	1.5	3.5	0.5	760.0	
4月30日	星期四	素燥油麵		滷蛋	總匯炸物	菠菜	鍋燒湯	時令	5.8	2	1.5	3.5	0.5	781.0	
◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將保留更改菜單之權利，並以當日可採購之新鮮食材為優先供應◎															
營養師	葉佳紋		妙膳廳	惟陞餐飲劉彥昌 衛生主管劉彥昌		組長	庶務詹志輝		一級主管	蕭湘樺		校長	校長廖逸貞		

慈濟大學暨附屬高級中學115年4月份晚餐菜單

日期		主食	主菜	副菜	副菜	蔬菜	湯	水果	五穀根莖	豆蛋類	蔬菜	油脂	水果	熱量	當週主廚
4月1日	星期三	糙米白飯	香蒸豆包	辣炒筍片	鮮蔬什錦	小白菜	味噌番茄百頁湯	時令	6	2.8	1.2	3	0	795.0	一、四月十六日生日餐。
4月8日	星期三	糙米白飯	塔香厚黑乾切片	燻香ㄗ	白花椰菜	空心菜	大滷羹湯	時令	6	3	1	3.5	0	827.5	
4月9日	星期四	糙米白飯	綜合鹽水G	花生香Q糕	蜜汁海帶卷	油菜	冬瓜仙草飲	時令	6.2	3	1.2	3.5	0.5	876.5	
4月10日	星期五	糙米白飯	咖哩洋芋素若	五味蒸豆包	滷蛋	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.5	3	1	3.5	0.5	822.5	
4月13日	星期一	糙米白飯	酸菜麵腸	酥炸什錦	蛋酥白菜滷	地瓜葉	紅棗黃瓜排古湯	時令	6	3	1	3.5	0	827.5	
4月14日	星期二	糙米白飯	宮保杏菇G丁	椒鹽百頁	酸辣土豆絲	小白菜	紅豆湯	時令	5.8	2.8	1	3.5	0.5	828.5	
4月15日	星期三	糙米白飯	糖醋豆腸	咖哩餘蛋	玉米三色	空心菜	冬菜Y粉絲湯	時令	6.2	3	1.2	3	0	824.0	
4月16日	星期四	紅醬義大利麵+甜點		荷包蛋	薯餅	菠菜	玉米濃湯	時令	6	3	1	3.5	0.5	857.5	
4月17日	星期五	香椿拌飯		綜合滷味	炸B棒	油菜	珍珠紅茶	時令	6	3	1.2	3.5	0.5	862.5	
4月20日	星期一	糙米白飯	番茄豆包丁	塔香海茸	鮮菇扒白菜	青江菜	鮮菇黃瓜丸子湯	時令	6	3	1.2	3.5	0	832.5	
4月21日	星期二	糙米白飯	麻油腱花	土豆麵筋	田園白花菜	地瓜葉	紫菜蛋花湯	時令	6	3	1	3.5	0.5	857.5	
4月22日	星期三	糙米白飯	紅蘿蔔炒蛋	紅油炒手	螞蟻上樹	油菜	素羹湯	時令	6	3	1.2	3	0	810.0	
4月23日	星期四	糙米白飯	紅燒雙K皮絲	茄醬熱狗	蒸蛋	菠菜	筍簽排古湯	時令	6.1	2.8	1	3.5	0.5	849.5	
4月24日	星期五	師公拌飯		素ㄗ捲	紅燒冬瓜素若	青江菜	綠豆薏仁湯	時令	6	3	1.2	3.5	0.5	862.5	
4月27日	星期一	糙米白飯	素燥干丁	炸餃子	枸杞絲瓜麵線	空心菜	台式玉米濃湯	時令	6	3	1.2	3.5	0	832.5	
4月28日	星期二	糙米白飯	紅燒臭豆腐	海先卷	五味茄子	小白菜	冬菜粉絲Y湯	時令	5.5	3	1	3.5	0.5	822.5	
4月29日	星期三	糙米白飯	韓式泡菜年糕	紅燒百頁素若	脆炒胡瓜	青江菜	紫菜蛋花湯	時令	5.5	3	1.2	3.5	0	797.5	
4月30日	星期四	糙米白飯	紅燒臭豆腐	蒸蛋	叉燒銀芽	油菜	鮮菇筍片湯	時令	6	3	1	3	0.5	835.0	

◎奉核後依菜單採購，如遇市場蔬果短缺或物流公司配送延遲，將以當日可採購之新鮮食材為優先供應，敬請見諒◎

營養師	葉佳紋	妙膳廳	准陞餐飲 新管主管劉彥昌	組長	庶務 組長詹志輝	主任/園長	總務 主任蕭湘樺	校長	校長廖逸貞
-----	-----	-----	-----------------	----	-------------	-------	-------------	----	-------