

# 崇光女中102年4月午餐菜單

日	星		主食	主菜	副菜1	副菜2	青菜	湯
1	一	午餐	白米飯	馬鈴薯燉雞肉	甜玉米三丁	蒸蛋	青菜	味噌小魚湯
		晚餐	白米飯	泡菜炒肉片	三角薯餅	小黃瓜雞絲	青菜	芹菜蘿蔔湯
2	二	午餐	燕麥飯	瓜仔蒸肉	螞蟻上樹	鮮菇炒干片	高麗菜	黑糖豆花甜湯
		晚餐	白飯	香酥雞米花	百燴魚丸片	麻婆豆腐	青菜	金菇白菜湯
3	三	午餐	台式炒麵	香滷小翅腿	花椰炒什錦	士林香腸	青菜	酸辣湯
		晚餐	白飯	咕啞酸甜肉	三杯鮑菇麵腸	三味海鮮	青菜	養生湯
4	四	午餐	兒童節 放假一天					
		晚餐	兒童節 放假一天					
5	五	午餐	清明節 放假一天					
		晚餐	清明節 放假一天					
8	一	午餐	芝麻飯	香菇燒雞	蕃茄滑蛋	蒜味四季豆	青菜	玉米大骨湯
		晚餐	白飯	洋芋燒肉	玉米炒雞茸	三色甜不辣	青菜	肉羹湯
9	二	午餐	五穀雜糧飯	黑胡椒肉柳	雞捲佐小黃瓜	西芹四絲	青菜	紫菜蛋花湯
		晚餐	白飯	紅燒獅子頭	田園炒肉丁	關東煮	青菜	黃豆芽蔬菜湯
10	三	午餐	燕麥飯	黃金雞翅	滷味(甜不辣/豆干)	甜豆炒素蝦球	青菜	紅豆芋圓湯
		晚餐	白飯	洋蔥炒肉絲	咖哩三丁	豆干炒小魚干	青菜	洋蔥蘑菇湯
11	四	午餐	白飯	韓式泡菜燒雞	洋芋玉米彩丁	五更腸旺	青菜	味噌豆腐湯
		晚餐	白飯	番茄豬柳	家常豆腐	雪裡紅炒三丁	三絲高麗菜	花瓜雞湯
12	五	午餐	胚芽飯	川式醋溜鮮魚	什錦寬粉	腐皮白菜滷	青菜	冬瓜蛤蠣湯
		晚餐	白飯	海鮮堡	香菇燒冬瓜	沙茶蔥爆雙脆	青菜	銀蘿排骨湯
15	一	午餐	雜糧飯	夜市鹽水雞	烏蛋炒瓜片	塔香海茸	青菜	蔬菜濃湯
		晚餐	白飯	照燒豬排	椒鹽花枝丁	杏菇炒銀芽	青菜	羅宋湯
16	二	午餐	糙米飯	台式肉片	金鉤蝦炒大瓜	泡菜凍豆腐	青菜	蕃茄黃豆芽排骨湯
		晚餐	白飯	醬燒雞塊	蠔絲洋蔥炒蛋	韭菜炒肉羹	青菜	三絲湯
17	三	午餐	白飯	紅燒扣肉	肉燥豆包	玉米奶滋	青菜	綠豆湯
		晚餐	白飯	宮保雞腿丁	酸白菜炒肉片	寒天小黃瓜	青菜	味噌海芽湯
18	四	午餐	糙米飯	滷雞腿排	什錦炒鮮魷	大黃瓜竹輪	青菜	芹香貢片湯
		晚餐	白飯	紅燒滷筍燒肉	毛豆仁炒肉絲	什錦燒	青菜	冬瓜枸杞湯
19	五	午餐	燕麥飯	蒲燒鯛魚	咖哩洋芋	黃豆滷百頁	高麗菜	蕃茄金菇湯
		晚餐	白飯	可樂滷翅腿	客家小炒	黑椒四季豆	青菜	金針排骨湯
22	一	午餐	白飯	味噌燒肉	鐵板豆腐	雪菜炒肉丁	青菜	玉米段湯
		晚餐	白飯	蔥燒豬排	蕃茄杏鮑菇	福菜燒筍干	青菜	鮮菇雞湯
23	二	午餐	家鄉肉燥飯	香煎豬里肌	海芽蒸蛋	小黃瓜雞絲	高麗菜	肉羹湯
		晚餐	白飯	椒麻雞	肉燥拌雙味	蔬菜香腸片	青菜	韭菜豬血湯
24	三	午餐	胚芽飯	泡菜炒肉片	玉米炒雞茸	三色茼蒿	青菜	脆筍雞湯
		晚餐	白飯	咖哩嫩雞	鮮味五彩木須肉	金仙醬花枝捲	青菜	薑絲蛤蜊湯
25	四	午餐	白飯	醬爆雞肉片	黃瓜炒三鮮	乾扁四季豆	青菜	仙草奶茶
		晚餐	白飯	腰果炒豬柳	素雞拌雞珍	素炒四絲	青菜	蘿蔔丸子湯
26	五	午餐	地瓜飯	彩蔬魚片	菜圃炒蛋	韭菜炒甜不辣	青菜	玉米濃湯
		晚餐	白飯	滷腱子肉	三杯鮑魚菇	皮蛋豆腐	青菜	紫菜湯
29	一	午餐	五穀雜糧飯	糖醋咕啞肉	桂筍炒肉絲	芝麻球	鮮菇滷白菜	四神湯
		晚餐	白飯	卡拉雞排堡	麻婆豆腐	馬步魚四季豆	青菜	黃瓜排骨湯
30	二	午餐	糙米飯	三杯雞	火腿玉米粒	蠔絲花椰菜	青菜	榨菜肉絲湯
		晚餐	白飯	黑胡椒肉片	味噌豆瓣筍	枸杞高麗菜	青菜	金針排骨湯