

三芝國小暨屯山國小、中泰國小、興仁國小、興華國小
自立午餐 菜單 113年8.9月份

日期	星期	主食	配菜					全穀根莖類(份)	蛋豆魚肉類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶類(份)	熱量(卡)
30	五	胚芽飯	三杯雞丁	奶油玉米粒	蚵白菜	黃瓜龍骨湯	***	4.8	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	626
			九層塔 骨髓丁	玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯		大黃瓜 龍骨								
2	一	燕麥飯	洋蔥豬柳	關東煮	空心菜	紫菜蛋花湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
			洋蔥 豬肉柳	甜不辣 黑輪 白蘿蔔		紫菜 洗選蛋								
3	二	胚芽飯	生炒中卷	鴻喜菇炒花菜	有機高麗菜	玉米龍骨湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.5	1.0	0.0	616
			中卷 芹菜 紅椒 洋蔥	鴻喜菇 白花菜 肉絲		玉米 龍骨								
4	三	特餐	肉絲炒麵	綜合滷味	油菜	珍珠虱目魚丸湯	養樂多果汁	4.8	2.0	1.2	1.5	1.0	0.0	629
			白油麵 高麗菜 肉絲	豆干 烏蛋 雞肉 胡蘿蔔		虱目魚丸湯								
5	四	燕麥飯	烤麩滷肉	木須肉	小白菜	香菇雞湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
			烤麩 雞肉	芹菜 豆芽菜 肉絲 胡蘿蔔		香菇 雞排丁								
6	五	胚芽飯	腐乳雞	咖哩冬粉	黑葉白菜	竹筍湯	***	4.8	2.0	1.5	1.8	0.0	0.0	589
			骨髓丁	冬粉 絞肉 高麗菜		竹筍 龍骨								
9	一	燕麥飯	竹輪燒肉	洋蔥甜不辣	蚵白菜	味噌豆腐湯	***	4.5	2.2	1.5	1.8	0.0	0.0	584
			竹輪 雞肉丁	甜不辣 洋蔥 胡蘿蔔		豆腐 柴魚								
10	二	胚芽飯	醬瓜雞丁	冬瓜肉片	有機高麗菜	馬鈴薯排骨湯	水果	4.3	2.2	1.5	1.5	1.0	0.0	617
			醬瓜 骨髓丁	冬瓜 肉片 生香菇 紅蘿蔔		馬鈴薯 龍骨								
11	三	特餐	醉醬麵	香滷雞翅	黑葉白菜	酸菜豬血湯	養樂多鮮乳	4.5	2.2	1.2	1.6	0.0	1.0	719
			絞肉 小豆乾丁	雞翅		豬血 酸菜								
12	四	燕麥飯	照燒菇菇雞	麵筋白菜	空心菜	吻仔魚羹	水果	4.5	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	679
			骨髓丁 鴻喜菇	麵筋泡 大白菜 胡蘿蔔		吻仔魚								
13	五	胚芽飯	玉米炒蛋	五柳豆包	油菜	地瓜脆圓湯	產銷履歷豆漿	4.5	4.5	1.2	2.2	0.0	0.0	762
			玉米粒 洗選蛋	木耳 胡蘿蔔 洋蔥 豆包		地瓜 脆圓								
16	一	燕麥飯	雞肉親子丼	海帶絲肉絲	空心菜	味噌鮮魚湯	***	4.3	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	584
			雞胸肉 洋蔥 洗選蛋	海帶絲 肉絲		豆腐 魚丁								
17	二	中秋節 放假一天												
18	三	特餐	銀絲卷	海帶雞肉	扁蒲	肉羹麵線	養樂多鮮乳	4.5	2.0	1.0	2.1	0.0	1.0	723
			銀絲卷	海帶結 杏鮑菇 豆干 雞肉		肉羹 紅麵線								
19	四	燕麥飯	醬燒虱目魚柳	回鍋肉片	油菜	玉米雞茸湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.6	1.0	0.0	635
			虱目魚柳 洋蔥	高麗菜 肉片 素雞		玉米粒 雞絞肉								
20	五	胚芽飯	咖哩雞	芹香乾絲	蚵白菜	海帶芽蛋花湯	***	4.5	2.2	1.5	2.5	0.0	0.0	615
			馬鈴薯 雞排丁 紅蘿蔔	芹菜 豆干絲 木耳		海帶芽 洗選蛋								
23	一	燕麥飯	宮保雞丁	大黃瓜鵪蛋	絲瓜	冬菜冬粉湯	***	4.5	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	576
			花生骨髓丁	大黃瓜 木耳 鵪蛋		冬菜 冬粉								
24	二	胚芽飯	鼓汁排骨	海茸肉絲	有機黑葉白	番茄豆腐蛋花湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	682
			雞肉丁 排骨 冬瓜	海茸 肉絲 九層塔		番茄 豆腐 蛋								
25	三	特餐	馬拉糕	花乾滷肉	小白菜	虱目魚粥	養樂多優酪乳	4.5	2.2	1.0	1.8	0.0	1.0	724
			馬拉糕	花乾 胡蘿蔔 雞肉		虱目魚柳								
26	四	燕麥飯	鳳梨雞丁	毛豆仁豆丁	空心菜	海帶絲龍骨湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
			雪白菇 鳳梨 清燻丁	毛豆仁 軟花生 小豆丁		海帶絲 龍骨								
27	五	胚芽飯	九層塔蛋	豆干三絲	蚵白菜	綠豆麥片湯	產銷履歷豆漿	4.5	4.5	1.2	2.0	0.0	0.0	753
			九層塔 洗選蛋 洋蔥	豆干片 素肉絲 芹菜 胡蘿蔔		綠豆 麥片								
30	一	燕麥飯	地瓜肉丁	蛋酥白菜	空心菜	香菇雞湯	***	4.5	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	597
			地瓜 雞肉丁	大白菜 洗選蛋		香菇 雞排丁								

【其他說明】

- 1.本月開始供應冷藏乳品，本校使用肉品為台灣豬及未使用輻射食品。
- 2.配合農業局補助供應有機蔬菜，其餘日期供應產銷履歷蔬菜(視蔬菜種類合適選用)。
- 3.主要食材標示於菜餚名稱下(小字)，其他香辛料(蔥、薑、蒜等)篇幅限制不標明；湯品皆以大骨熬製，菜餚均不使用味精，請安心食用。
- 4.每月供應二次蔬食餐，主要為「減少肉類使用」，非素食。
- 5.若食材品質異常(退換貨)、市場缺貨、天候(如颱風或雨天)影響菜價或烹調異動等因素，將逕行調整供應內容。
- 6.本廚房烹調用油量參考值：炒青菜平均每人約0.5份油脂，炒肉類混合菜0.8份油脂，油炸類每次約2份油脂，炒蛋約1.5份油脂，燉煮肉類及粥品香辛料爆香每次每人0.3份油脂，炒主食(炒飯、炒麵、年糕等)每次約1.5份油脂。
- 7.本校午餐皆使用有品牌或CAS的新鮮食材，同時營養師不定期施作肉品抽驗檢查及過氧化氫檢測，以確保學童用餐安全，請家長放心

營養師：

主任：

校長：

