

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 111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	二		胚芽飯	竹輪燒肉	洋蔥甜不辣	有機黑葉白	黃瓜龍骨湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.8	1.0	0.0	644
				竹輪 雞肉丁	甜不辣 洋蔥 胡蘿蔔		黃瓜 龍骨								
31	三		特餐	肉絲炒麵	綜合滷味	蚵白菜	珍珠虱目魚丸湯	養樂多豆漿	4.8	2.0	1.2	1.5	0.0	0.0	569
				白油麵 高麗菜 肉絲	豆干 海帶結 雞肉 胡蘿蔔										
1	四		燕麥飯	紅燒魚丁	涼薯肉片	扁蒲	瓜仔雞湯	水果	4.3	2.5	1.5	1.8	1.0	0.0	652
				魚丁 洋蔥	涼薯 肉片 木耳 毛豆仁										
2	五		胚芽飯	腐乳雞	咖哩冬粉	空心菜	酸菜豬血湯	***	4.8	2.0	1.5	1.8	0.0	0.0	589
				骨髓丁	冬粉 絞肉 高麗菜										
5	一		燕麥飯	京醬肉絲	家常豆腐	空心菜	番茄豆芽湯	***	4.5	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	576
				肉絲 洋蔥	油豆腐 玉米筍 筍片 胡蘿蔔										
6	二		胚芽飯	鹹酥雞	燴雙色花菜	有機高麗菜	海帶龍骨湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.8	1.0	0.0	697
				雞胸丁	青花菜 白花菜 魚羹										
7	三		特餐	銀絲卷	蜜汁雞排	扁蒲	肉羹麵線	養樂多鮮乳	4.8	2.2	1.0	1.6	0.0	1.0	735
				銀絲卷	雞排										
8	四		燕麥飯	瓜仔肉	芹香乾絲	小白菜	冬菜冬粉湯	水果	4.5	2.5	1.2	1.6	1.0	0.0	649
				碎醬瓜 絞肉	白乾絲 芹菜 紅蘿蔔										
12	一		燕麥飯	味噌肉片	什錦黃瓜	蚵白菜	玉米龍骨湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
				梅花肉片	大黃瓜 木耳 鵪鶉蛋										
13	二		胚芽飯	醬爆雞丁	鐵板高麗菜	有機豆芽菜	海芽蛋花湯	水果	4.3	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	644
				清雞胸丁 洋蔥	高麗菜 培根 秀珍菇										
14	三		特餐	義大利麵	麥克雞塊*3	扁蒲	玉米濃湯	養樂多優酪乳	4.8	2.0	1.2	2.8	0.0	1.0	779
				義大利麵 蕃茄 絞肉	雞塊										
15	四		燕麥飯	烤麩滷肉	木須肉	空心菜	香菇雞湯	水果	4.3	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	600
				烤麩 臘肉	芹菜 豆芽菜 肉絲 胡蘿蔔										
16	五	蔬食	胚芽飯	蔥炒蛋	三絲油片	小白菜	花生仁珍珠	產銷履歷豆漿	4.5	4.2	1.5	2.5	0.0	0.0	761
				蔥 洗滌蛋 洋蔥	油片 木耳 筍絲 胡蘿蔔										
19	一		燕麥飯	三杯雞丁	奶油玉米粒	空心菜	蘿蔔龍骨湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
				九層塔 骨髓丁	玉米粒 紅蘿蔔 馬鈴薯										
20	二		胚芽飯	泰式打拋豬	小黃瓜素腰花	有機莧菜	金菇三絲湯	水果	4.3	2.5	1.5	2.2	1.0	0.0	670
				九層塔 絞肉 蕃茄	小黃瓜 素腰花 胡蘿蔔										
21	三		特餐	掛包	梅干肉片	小白菜	米粉湯	養樂多鮮乳	4.5	2.2	1.5	1.6	0.0	1.0	727
				掛包	梅干菜 肉片										
22	四		燕麥飯	咖哩雞	花生麵筋	蚵白菜	竹筍湯	水果	4.5	2.2	1.2	2.1	1.0	0.0	650
				雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	花生 麵筋泡										
23	五		胚芽飯	粉蒸排骨	海茸肉絲	扁蒲	玉米雞茸湯	***	4.5	2.5	1.5	2.2	0.0	0.0	624
				地瓜 排骨	海茸 肉絲 九層塔										
26	一		燕麥飯	炸豬排	奶香馬鈴薯	油菜	翡翠豆腐湯	***	4.8	2.0	1.2	2.5	0.0	0.0	614
				豬大排	馬鈴薯 絞肉 紅蘿蔔										
27	二		胚芽飯	三杯中卷	筍絲朴菜	有機高麗菜	番茄蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.6	1.0	0.0	635
				中卷 九層塔	筍絲 朴菜 肉柳										
28	三		特餐	酢醬麵	香滷雞翅	蚵白菜	關東煮	養樂多優酪乳	4.8	2.2	1.0	1.6	0.0	1.0	735
				絞肉 小豆乾丁	雞翅										
29	四		燕麥飯	洋蔥豬柳	蒜味素雞	扁蒲	馬鈴薯龍骨湯	水果	4.5	2.5	1.3	1.8	1.0	0.0	661
				洋蔥 肉柳 豆芽菜	小黃瓜 素雞										
30	五	蔬食	胚芽飯	胡蘿蔔炒蛋	茄汁豆包	空心菜	紅豆小湯圓	產銷履歷豆漿	4.5	4.2	1.2	2.2	0.0	0.0	740
				胡蘿蔔 洗滌蛋	豆包 木耳 胡蘿蔔										

【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：

