

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11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)
1	五	胚芽飯	鐵板豬柳	麵筋白菜	小白菜	蘿蔔排骨湯	***	4.5	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	576
			豬肉柳、洋蔥、豆芽菜	麵筋泡、大白菜		蘿蔔、龍骨								
4	一	燕麥飯	雞肉親子丼	海帶絲肉絲	油菜	味噌豆腐湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
			雞胸肉、洋蔥、洗選蛋	海帶絲、肉絲		豆腐、柴魚								
5	二	胚芽飯	竹輪燒肉	洋蔥甜不辣	有機高麗菜	黃瓜龍骨湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.8	1.0	0.0	644
			竹輪、雞腿肉	甜不辣、洋蔥、胡蘿蔔		黃瓜、龍骨								
6	三	特餐	鮮乳饅頭	筊白筍肉片	青江菜	麻油雞麵線	養樂多鮮乳	4.8	2.5	1.2	2.2	0.0	1.0	789
			鮮乳饅頭	筊白筍、玉米筍、肉片、木耳、胡蘿蔔		骨腿丁、薑片、紅麵線								
7	四	燕麥飯	紅燒豬腳	銀芽雞絲	空心菜	蒜頭雞湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.5	1.0	0.0	623
			豬腳、肉丁、軟花生	豆芽菜、雞胸肉、紅蘿蔔		蒜仁、雞排丁、蘿蔔								
8	五	胚芽飯	蔥油雞	麻婆豆腐	蚵白菜	番茄豆芽湯	***	4.8	2.5	1.5	2.1	0.0	0.0	639
			蔥、骨腿丁	絞肉、板豆腐		番茄、黃豆芽								
11	一	燕麥飯	筍乾燒肉	大黃瓜鵪蛋	蚵白菜	義式蔬菜湯	***	4.5	2.0	1.8	1.5	0.0	0.0	563
			筍乾、雞腿肉丁	大黃瓜、鵪蛋、木耳		番茄、高麗菜、洋蔥、義式香料								
12	二	胚芽飯	蠔油雞	奶香馬鈴薯	有機高麗菜	四神湯	水果	4.8	2.5	1.8	2.2	1.0	0.0	711
			骨腿丁、洋蔥	馬鈴薯、絞肉		四神、龍骨								
13	三	特餐	掛包	梅干肉片	油菜	米粉湯	養樂多優酪乳	4.8	2.2	1.5	1.6	0.0	1.0	747
			掛包	梅干菜、肉片		米粉、肉絲								
14	四	燕麥飯	紅燒獅子頭*2	豆瓣乾絲	黑葉白菜	瓜仔雞湯	水果	4.8	2.2	1.2	1.5	1.0	0.0	643
			獅子頭、大白菜	芹菜、豆干絲、肉絲		醬瓜、雞排丁								
15	五	胚芽飯	蒸蛋	三杯麵肚	油麥菜	綠豆地瓜湯	產銷履歷豆漿	4.8	4.2	1.8	2.1	0.0	0.0	771
			洗選蛋	九層塔、麵肚、杏鮑菇		綠豆、地瓜								
18	一	燕麥飯	三杯雞丁	奶油玉米粒	黑葉白菜	海帶芽蛋花湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
			九層塔、骨腿丁	玉米粒、紅蘿蔔、馬鈴薯		海帶芽、雞蛋								
19	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	4.5	2.2	1.5	1.5	1.0	0.0	630
			醬瓜、骨腿丁	冬瓜、肉片、生香菇、紅蘿蔔		馬鈴薯、龍骨								
20	三	特餐	芝麻包	關東煮	青江菜	玉米雞茸粥	養樂多鮮乳	4.8	2.2	1.0	1.8	0.0	1.0	744
			芝麻包	豬血糕、黑輪、甜不辣		玉米醬、雞茸、香菇								
21	四	燕麥飯	腐乳雞	螞蟻上樹	油麥菜	番茄豆芽湯	水果	4.8	2.0	1.5	1.8	1.0	0.0	649
			骨腿丁	冬粉、高麗菜、絞肉		番茄、黃豆芽、蘭花乾								
22	五	胚芽飯	糖醋排骨	肉末百頁糕	蚵白菜	冬瓜湯	***	4.5	2.5	1.8	2.2	0.0	0.0	631
			鳳梨片、青椒、軟排、胡蘿蔔	絞肉、百頁糕		冬瓜								
25	一	燕麥飯	豆瓣魚丁	海茸肉絲	油麥菜	大頭菜排骨湯	***	4.5	2.2	1.8	2.1	0.0	0.0	604
			鯊魚丁、豆腐	海茸、肉絲		大頭菜、龍骨								
26	二	胚芽飯	咖哩雞	蒜味雙色花菜	有機高麗菜	紫菜蛋花湯	水果	4.8	2.2	1.5	1.8	1.0	0.0	664
			骨腿丁、馬鈴薯、胡蘿蔔	白花菜、青花菜、鴻喜菇、肉絲		紫菜、蛋								
27	三	特餐	銀絲卷	綜合滷味	蚵白菜	肉羹麵線	養樂多優酪乳	4.5	2.0	1.0	2.1	0.0	1.0	723
			銀絲卷	鳥蛋、杏鮑菇、豆干、雞腿肉		豬肉柳、魚頭、紅麵線								
28	四	燕麥飯	叉燒肉	培根高麗菜	小白菜	金菇三絲湯	水果	4.5	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	657
			洋蔥、肉片	培根、高麗菜		金針菇、木耳、胡蘿蔔								
29	五	胚芽飯	九層塔炒蛋	金菇豆包	絲瓜	地瓜芋圓湯	產銷履歷豆漿	4.5	4.5	1.2	2.2	0.0	0.0	762
			九層塔、洗選蛋	木耳、胡蘿蔔、金針菇、豆包		地瓜、芋圓								

【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：

