

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 114年3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)
3	一	燕麥飯	宮保雞丁N	咖哩丸子	高麗菜	吻仔魚湯F	***	4.5	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	576
			花生骨腿丁	貢丸 炸豬皮 白蘿蔔 紅蘿蔔		吻仔魚								
4	二	胚芽飯	洋蔥豬柳	蒜味素雞S	有機黑葉白菜	關東煮F	水果	4.5	2.5	1.5	1.8	1.0	0.0	666
			洋蔥 肉柳 豆芽菜	小黃瓜 素雞		蘿蔔 甜不辣 豬血糕 紅蘿蔔								
5	三	特餐	鐵板麵G	炸雞塊*3	菠菜	玉米濃湯MEG	養樂多鮮乳M	4.5	2.0	1.2	2.5	0.0	1.0	745
			烏龍麵 絞肉	雞塊		玉米粒 馬鈴薯 洗選蛋								
6	四	燕麥飯	筍乾燒肉	什錦黃瓜E	油麥菜	義式蔬菜湯	水果	4.3	2.2	1.8	1.5	1.0	0.0	624
			筍乾 雞丁	黃瓜 雞蛋		番茄 大白菜 洋蔥 義式香料								
7	五	胚芽飯	香滷雞腿排	海帶絲肉絲	蚵白菜	魷魚羹湯F	***	4.3	2.5	1.5	2.8	0.0	0.0	637
			雞腿排	海帶絲 肉絲		筍絲 魷魚羹								
10	一	燕麥飯	香菇滷肉S	鐵板豆腐S	油麥菜	玉米雞茸湯	***	4.5	2.2	1.0	2.5	0.0	0.0	603
			乾香菇 絞肉	油豆腐 筍片 紅蘿蔔		玉米粒 雞絞肉								
11	二	胚芽飯	照燒菇菇雞	回鍋肉片S	有機黑葉白菜	馬鈴薯排骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	679
			骨腿丁 雪白菇	高麗菜 素雞 肉片		馬鈴薯 龍骨								
12	三	特餐	掛包G	梅干肉片	高麗菜	米粉湯	養樂多優酪乳M	4.5	2.2	1.5	1.6	0.0	1.0	727
			掛包	梅干菜 肉片		米粉 肉絲								
13	四	燕麥飯	鼓汁排骨	海茸肉絲	油菜	菇菇雞湯	水果	4.5	2.5	1.8	2.3	1.0	0.0	695
			腿肉丁 排骨 冬瓜	海茸 肉絲 九層塔		秀珍菇 雞排丁								
14	五	胚芽飯	玉米炒蛋E	三杯杏鮑菇	菠菜	綠豆麥片湯G	產銷履歷豆漿S	4.5	3.5	1.5	2.1	0.0	0.0	692
			玉米粒 洗選蛋	杏鮑菇 九層塔 雞腸		綠豆 麥片								
17	一	燕麥飯	鳳梨雞丁	毛豆仁豆丁S	青江菜	海帶絲龍骨湯	***	4.5	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	554
			雪白菇 鳳梨 清胸丁	毛豆仁 軟花生 小豆丁		海帶絲 龍骨								
18	二	胚芽飯	南瓜咖哩肉片	豆干肉絲S	有機高麗菜	瓜仔雞湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.5	1.0	0.0	623
			南瓜 馬鈴薯 肉片 胡蘿蔔	豆干片 肉絲 芹菜		醬瓜 雞排丁								
19	三	特餐	酢醬麵S	香滷雞翅	菠菜	酸菜豬血湯	養樂多鮮乳M	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								
20	四	燕麥飯	醬瓜雞丁	冬瓜肉片	油麥菜	馬鈴薯排骨湯	水果	4.3	2.2	1.5	1.5	1.0	0.0	617
			醬瓜 骨腿丁	冬瓜 肉片 生香菇 紅蘿蔔		馬鈴薯 龍骨								
21	五	胚芽飯	腐乳雞S	蟻蟻上樹	油菜	番茄蛋花湯S	***	4.5	2.0	1.5	1.8	0.0	0.0	569
			骨腿丁	冬粉 高麗菜 絞肉		番茄 豆腐 雞蛋								
24	一	燕麥飯	竹輪燒肉G	洋蔥甜不辣F	青江菜	黃瓜龍骨湯	***	4.5	2.2	1.5	1.8	0.0	0.0	584
			竹輪 雞丁	甜不辣 洋蔥 胡蘿蔔		黃瓜 龍骨								
25	二	胚芽飯	玉米炒蝦仁F	番茄燴豆腐S	有機黑葉白菜	冬瓜湯	水果	4.5	2.2	1.8	1.8	1.0	0.0	651
			小蝦仁 玉米粒 洗選蛋 胡蘿蔔	番茄 豆腐 絞肉		冬瓜								
26	三	特餐	銀絲卷G	綜合滷味S	高麗菜	肉羹麵線F	養樂多優酪乳M	4.5	2.0	1.0	2.1	0.0	1.0	723
			銀絲卷	鳥蛋 杏鮑菇 豆干 雞肉		肉羹 紅麵線								
27	四	燕麥飯	鹹酥雞G	生香菇肉片	蚵白菜	玉米龍骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.8	1.0	0.0	711
			雞胸丁	生香菇 肉片 紅蘿蔔 木耳		玉米 龍骨								
28	五	胚芽飯	木須蛋E	塔香麵丸	油麥菜	地瓜芋圓湯	產銷履歷豆漿S	4.5	3.5	1.2	2.2	0.0	0.0	689
			木耳 洗選蛋 紅蘿蔔	麵丸 杏鮑菇 九層塔		地瓜 芋圓								
31	一	燕麥飯	咖哩雞	珍珠丸子*2	高麗菜	木瓜龍骨湯	***	4.5	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	554
			雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	珍珠丸子*2		木瓜 龍骨								

【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，過敏標示於菜餚名稱下(小字)，易致過敏食材標示為「菜餚名稱+英文字母」(M-奶類 N-堅果 E-雞蛋 F-海鮮 G-麩質 S-黃豆)。
- 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.本廚房烹调用油量參考值：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：

