

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1.2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)	
2	四	一月	燕麥飯	照燒菇菇雞	麵筋白菜	菠菜	叻仔魚羹	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	叻仔魚										
3	五		胚芽飯	薑母鴨	豆瓣乾絲	高麗菜	金菇三絲湯	***	4.8	2.0	1.5	1.8	0.0	0.0	589
		鴨肉塊 豬血糕		白乾絲 木耳 胡蘿蔔	金針菇 胡蘿蔔 筍絲										
6	一		燕麥飯	洋蔥豬柳	關東煮	蚵白菜	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										
7	二		胚芽飯	腐乳雞	螞蟻上樹	有機黑 菜白菜	番茄豆腐蛋花湯	水果	4.8	2.0	1.5	1.8	1.0	0.0	649
		骨髓丁		冬粉 高麗菜 絞肉	番茄豆腐雞蛋										
8	三		特餐	香腸炒飯	蒜香翅小腿*2	高麗菜	珍珠虱目魚丸湯	養樂多果汁	4.8	2.2	1.0	2.0	1.0	0.0	661
		香腸 洋蔥 洗選蛋		翅小腿	珍珠虱目魚丸 芹菜										
9	四		燕麥飯	烤麩滷肉	木須肉	油麥菜	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										
10	五		胚芽飯	咖哩雞	珍珠丸子*2	菠菜	黃瓜龍骨湯	***	4.8	2.2	1.2	1.3	0.0	0.0	574
		雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔		珍珠丸子*2	黃瓜 龍骨										
13	一		燕麥飯	麻油魚丁	銀芽肉絲	小白菜	大頭菜排骨湯	***	4.5	2.2	1.8	2.1	0.0	0.0	604
		鯊魚丁 鴻喜菇 高麗菜		豆芽菜 肉絲 木耳	大頭菜 龍骨										
14	二		胚芽飯	宮保雞丁	大黃瓜鵪鶉	有機高 麗菜	關東煮	水果	4.3	2.5	1.5	2.8	1.0	0.0	697
		花生 骨髓丁		大黃瓜 鵪鶉 木耳	甜不辣 黑輪 豬血糕 白蘿蔔										
15	三		特餐	掛包	梅干肉片	菠菜	米粉湯	養樂多果汁	4.8	2.2	1.5	1.6	1.0	0.0	655
		掛包		梅干菜 肉片	米粉 肉絲										
16	四		燕麥飯	紅燒豬腳	銀芽雞絲	蚵白菜	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										
17	五	蔬食	胚芽飯	九層塔蛋	豆干三絲	油麥菜	綠豆地瓜湯	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 地瓜										
11	二	一月	胚芽飯	醬瓜雞丁	冬瓜肉片	有機蔬 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										
12	三		特餐	肉絲炒麵	綜合滷味	產銷履 歷蔬菜	關東煮	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 馬蹄 雞肉 胡蘿蔔	甜不辣 黑輪 豬血糕 白蘿蔔										
13	四		燕麥飯	雞肉親子丼	海帶絲肉絲	產銷履 歷蔬菜	味噌鮮魚湯	水果	4.3	2.2	1.5	2.1	1.0	0.0	644
		雞胸肉 洋蔥 洗選蛋		海帶絲 肉絲	豆腐 魚 貝										
14	五	蔬食	胚芽飯	日式蒸蛋	三杯杏鮑菇	產銷履 歷蔬菜	桂圓紫米粥	產銷履歷豆漿	4.5	4.5	1.5	1.6	0.0	0.0	743
		洗選蛋		麵腸 杏鮑菇 九層塔	紅豆 粉條										
17	一		燕麥飯	蔥油雞	麻婆豆腐	產銷履 歷蔬菜	青木瓜排骨湯	***	4.8	2.5	1.5	2.1	0.0	0.0	639
		蔥 骨髓丁		絞肉 板豆腐	青木瓜 龍骨										
18	二		胚芽飯	鵪鶉滷肉	黃瓜三寶	有機蔬 菜	海帶芽蛋花湯	水果	4.5	2.2	1.8	1.5	1.0	0.0	637
		鵪鶉 絞肉		小黃瓜 烤麩 車輪 花生	海帶芽 洗選蛋										
19	三		特餐	馬拉糕	涼薯肉片	產銷履 歷蔬菜	麻油雞麵線	養樂多果汁	4.8	2.5	1.2	2.2	1.0	0.0	697
		馬拉糕		涼薯 肉片 木耳 胡蘿蔔	骨髓丁 薑片 紅麵線										
20	四		燕麥飯	生炒中卷	鐵板高麗菜	產銷履 歷蔬菜	黃瓜龍骨湯	水果	4.5	2.0	1.5	1.5	1.0	0.0	616
		中卷 芹菜 紅椒 洋蔥		高麗菜 秀珍菇 培根	黃瓜 龍骨										
21	五		胚芽飯	地瓜肉丁	蛋酥白菜	產銷履 歷蔬菜	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										
24	一		燕麥飯	三杯雞丁	奶油玉米粒	產銷履 歷蔬菜	紫菜蛋花湯	***	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	紫菜 洗選蛋										
25	二		胚芽飯	蘿蔔燻肉	客家小炒	有機蔬 菜	南瓜濃湯	水果	4.5	2.2	1.5	1.6	1.0	0.0	635
		白蘿蔔 雞肉 紅蘿蔔		豆干片 肉絲 魷魚	南瓜 洋蔥 鮮奶油										
26	三		特餐	桂冠包子	關東煮	產銷履 歷蔬菜	鮮菇雞茸粥	養樂多果汁	4.5	2.2	1.5	1.6	1.0	0.0	635
		包子		甜不辣 黑輪 豬血糕 白蘿蔔	玉米醬 雞絞肉 生香菇										
27	四		燕麥飯	沙茶雞丁	豆瓣豆腐	產銷履 歷蔬菜	玉米排骨湯	水果	4.5	2.5	1.2	1.6	1.0	0.0	649
		洋蔥 鮑魚菇 骨髓丁		絞肉 豆腐	玉米 龍骨										

【其他說明】

- 1.本月開始供應常溫飲品，本校使用肉品為台灣豬及未使用輻射食品。
- 2.配合農業局補助週二供應有機蔬菜，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：

