

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 115年4月份

| 日期 | 星期 |    | 主食  | 配菜             |                    |       |               | 全穀根莖類<br>(份) | 蛋豆魚肉類<br>(份) | 蔬菜<br>(份) | 油脂<br>(份) | 水果<br>(份) | 奶類<br>(份) | 熱量<br>(卡) |     |
|----|----|----|-----|----------------|--------------------|-------|---------------|--------------|--------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----|
| 1  | 三  |    | 特餐  | 麵包             | 大熱狗                | 油麥菜   | 味噌烏龍麵FG       | 養樂多鮮乳M       | 4.8          | 2.2       | 1.2       | 1.8       | 0.0       | 1.0       | 749 |
|    |    |    |     | 麵包             | 大熱狗                |       | 烏龍麵 魚板 海帶芽 肉片 |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 2  | 四  |    | 燕麥飯 | 醬燒雞            | 麻婆豆腐S              | 高麗菜   | 番茄豆芽湯         | 水果           | 4.3          | 2.5       | 1.2       | 2.1       | 1.0       | 0.0       | 658 |
|    |    |    |     | 蔥骨腿丁           | 絞肉 板豆腐             |       | 番茄 黃豆芽        |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 7  | 二  |    | 胚芽飯 | 麻醬雞丁           | 芹香黑乾絲              | 有機豆芽菜 | 蘿蔔龍骨湯         | 水果           | 4.3          | 2.5       | 1.2       | 2.1       | 1.0       | 0.0       | 658 |
|    |    |    |     | 馬鈴薯 雞胸肉        | 芹菜 黑干絲             |       | 蘿蔔 龍骨         |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 8  | 三  |    | 特餐  | 義大利麵G          | 麥克雞塊*3             | 高麗菜   | 玉米濃湯GEM       | 養樂多優酪乳M      | 4.3          | 2.0       | 1.2       | 2.8       | 0.0       | 1.0       | 745 |
|    |    |    |     | 義大利麵 番茄 絞肉     | 雞塊                 |       | 玉米粒 馬鈴薯 洗選蛋   |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 9  | 四  |    | 燕麥飯 | 梅汁排骨           | 黃瓜肉片               | 蚵白菜   | 海帶絲龍骨湯        | 水果           | 4.5          | 2.5       | 1.5       | 1.6       | 1.0       | 0.0       | 657 |
|    |    |    |     | 腩肉 排骨 紫蘇梅      | 肉片 黃瓜 木耳 胡蘿蔔       |       | 海帶絲 龍骨        |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 10 | 五  | 蔬食 | 胚芽飯 | 洋蔥炒蛋E          | 鮮蔬叻沙               | 油麥菜   | 綠豆仁西米露        | ***          | 4.5          | 3.2       | 1.5       | 1.8       | 0.0       | 0.0       | 657 |
|    |    |    |     | 洋蔥 洗選蛋         | 大白菜 秀珍菇 豆皮捲        |       | 綠豆仁 西谷米       |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 13 | 一  |    | 燕麥飯 | 蘿蔔燉肉           | 蒜味素雞               | 豆芽菜   | 紫菜蛋花湯         | ***          | 4.5          | 2.2       | 1.5       | 1.5       | 0.0       | 0.0       | 570 |
|    |    |    |     | 蘿蔔 腩肉丁         | 小黃瓜 素雞             |       | 紫菜 洗選蛋        |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 14 | 二  |    | 胚芽飯 | 椰香雞M           | 蒜味海帶根              | 有機高麗菜 | 黃瓜龍骨湯         | 水果           | 4.8          | 2.2       | 1.2       | 1.8       | 1.0       | 0.0       | 657 |
|    |    |    |     | 椰奶 骨髓丁 馬鈴薯 胡蘿蔔 | 海帶根 肉絲             |       | 黃瓜 龍骨         |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 15 | 三  |    | 特餐  | 星洲米粉E          | 泰式檸檬雞排             | 小白菜   | 肉羹湯           | 養樂多鮮乳M       | 4.5          | 2.2       | 1.5       | 2.2       | 0.0       | 1.0       | 754 |
|    |    |    |     | 米粉 肉絲 蛋 豆芽 木耳  | 檸檬 雞排              |       | 肉羹 金針菇 筍絲     |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 16 | 四  |    | 燕麥飯 | 玉米炒蝦仁F         | 番茄豆腐S              | 油麥菜   | 香菇雞湯          | 水果           | 4.8          | 2.2       | 1.8       | 1.8       | 1.0       | 0.0       | 671 |
|    |    |    |     | 小蝦仁 玉米粒 涼薯 胡蘿蔔 | 番茄 豆腐 絞肉           |       | 乾香菇 雞排丁       |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 17 | 五  |    | 胚芽飯 | 竹輪燒肉G          | 燴黃瓜                | 高麗菜   | 玉米雞茸湯         | ***          | 4.3          | 2.2       | 1.5       | 2.1       | 0.0       | 0.0       | 584 |
|    |    |    |     | 竹輪 腩肉 胡蘿蔔      | 黃瓜 玉米筍 雪白菇 肉片      |       | 玉米粒 雞絞肉       |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 20 | 一  |    | 燕麥飯 | 鳳梨雞丁           | 鮮蔬毛豆仁S             | 蚵白菜   | 青木瓜龍骨         | ***          | 4.5          | 2.2       | 1.2       | 1.3       | 0.0       | 0.0       | 554 |
|    |    |    |     | 雪白菇 鳳梨 清胸丁     | 毛豆仁 彩椒 涼薯 小豆丁      |       | 青木瓜 龍骨        |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 21 | 二  |    | 胚芽飯 | 宮保雞丁N          | 關東煮F               | 有機豆芽菜 | 味噌蔬菜湯         | 水果           | 4.5          | 2.2       | 1.2       | 1.6       | 1.0       | 0.0       | 627 |
|    |    |    |     | 花生 骨髓丁         | 豬血糕 黑輪 甜不辣 白蘿蔔 紅蘿蔔 |       | 高麗菜 生香菇 洋蔥    |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 22 | 三  |    | 特餐  | 鍋貼*3 G         | 皮絲滷肉S              | 油麥菜   | 酸辣米線ES        | 養樂多優酪乳M      | 4.5          | 2.5       | 1.2       | 1.2       | 0.0       | 1.0       | 723 |
|    |    |    |     | 鍋貼             | 小豆乾 臘肉 皮絲 紅蘿蔔      |       | 豆腐 肉絲 木耳 米線   |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 23 | 四  |    | 燕麥飯 | 泰式打拋豬          | 西芹甜不辣F             | 小白菜   | 肉骨茶雞湯         | 水果           | 4.3          | 2.5       | 1.8       | 1.6       | 1.0       | 0.0       | 650 |
|    |    |    |     | 九層塔 絞肉 蕃茄      | 西芹 甜不辣             |       | 肉骨茶 雞排丁       |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 24 | 五  | 蔬食 | 胚芽飯 | 豆薯炒蛋E          | 三杯麵肚               | 油麥菜   | 摩摩喳喳M         | ***          | 4.5          | 2.2       | 1.8       | 2.1       | 0.0       | 0.0       | 604 |
|    |    |    |     | 豆薯 洗選蛋         | 九層塔 麵肚 鮑魚菇         |       | 地瓜 西谷米 椰奶 椰果  |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 27 | 一  |    | 燕麥飯 | 蜜汁雞翅           | 蝦仁豆腐S              | 豆芽菜   | 玉米蛋花湯         | ***          | 4.5          | 2.2       | 1.2       | 1.3       | 0.0       | 0.0       | 554 |
|    |    |    |     | 雞翅             | 蝦仁 豆腐              |       | 玉米粒 洗選蛋       |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 28 | 二  |    | 胚芽飯 | 筍乾燒肉           | 三絲豆干               | 有機高麗菜 | 瓜仔雞湯          | 水果           | 4.5          | 2.0       | 1.5       | 1.8       | 1.0       | 0.0       | 629 |
|    |    |    |     | 筍乾 臘肉          | 白干絲 木耳 胡蘿蔔         |       | 醬瓜 雞排丁        |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 29 | 三  |    | 特餐  | 鐵板麵G           | 炸花枝丸*3F            | 蚵白菜   | 南瓜濃湯GM        | 產銷履歷豆漿       | 4.5          | 3.2       | 1.2       | 2.5       | 0.0       | 0.0       | 681 |
|    |    |    |     | 烏龍麵 絞肉         | 花枝丸                |       | 南瓜 奶粉 洋蔥      |              |              |           |           |           |           |           |     |
| 30 | 四  |    | 燕麥飯 | 泰式酸辣肉片         | 魚香高麗菜S             | 油麥菜   | 海芽蛋花湯E        | 水果           | 4.5          | 2.5       | 1.8       | 1.6       | 1.0       | 0.0       | 664 |
|    |    |    |     | 肉片 洋蔥          | 高麗菜 絞肉 油片          |       | 海帶芽 洗選蛋       |              |              |           |           |           |           |           |     |

【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測，以確保學童用餐安全，請家長放心。

營養師：

主任：

校長：

