

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)
2	一	燕麥飯	蔥油雞	關東煮F	豆芽菜	紫菜蛋花湯E	***	4.5	2.2	1.5	1.5	0.0	0.0	570
			蔥雞排丁	豬血糕 甜不辣 黑輪 蘿蔔		紫菜 洗選蛋								
3	二	胚芽飯	鼓汁排骨	芥子圈白菜S	有機高麗菜	紅豆小湯圓湯	水果	4.3	2.2	1.5	1.8	1.0	0.0	630
			軟排 雞肉 冬瓜	芥子圈 大白菜		紅豆 小湯圓								
4	三	特餐	鮮乳饅頭G	蒜味雙色花菜	油麥菜	肉羹麵線	養樂多鮮乳M	4.5	2.2	1.0	1.8	0.0	1.0	724
			鮮奶饅頭	白花菜 青花菜 肉絲 鴻喜菇		肉羹 紅麵線								
5	四	燕麥飯	茄汁魚丁FS	回鍋肉片S	菠菜	菇菇雞湯	水果	4.3	2.5	1.8	2.5	1.0	0.0	691
			魚丁 番茄 洋葱 豆腐	肉片 高麗菜 素雞 紅蘿蔔		秀珍菇 雞排丁								
6	五	胚芽飯	蜜汁雞翅	豆瓣豆腐S	高麗菜	吻仔魚湯F	***	4.3	2.5	1.2	1.3	0.0	0.0	562
			雞翅	絞肉 豆腐		吻仔魚								
9	一	燕麥飯	醬瓜雞丁	生香菇肉片	豆芽菜	馬鈴薯龍骨湯	***	4.3	2.2	1.5	1.5	0.0	0.0	557
			醬瓜 雞排丁	肉片 生香菇 紅蘿蔔		馬鈴薯 龍骨								
10	二	胚芽飯	咕咾肉	紅燒白頁糕S	有機高麗菜	海帶絲龍骨湯	水果	4.5	2.5	1.5	2.0	1.0	0.0	675
			雞肉丁 鳳梨片 青椒 洋葱 胡蘿蔔	白頁豆腐 絞肉		海帶絲 龍骨								
11	三	特餐	馬拉糕G	綜合滷味S	油麥菜	虱目魚粥FE	養樂多優酪乳M	4.5	2.0	1.2	1.5	0.0	1.0	700
			馬拉糕	豆干 海帶結 雞肉 胡蘿蔔		虱目魚 蔥 海帶芽 蛋								
12	四	燕麥飯	雞肉叻沙	鐵板豆腐S	高麗菜	海帶芽蛋花湯E	水果	4.5	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	614
			雞排丁 秀珍菇	油豆腐 玉米 筍片 胡蘿蔔		海帶芽 洗選蛋								
13	五	胚芽飯	日式蒸蛋E	三杯杏鮑菇	油麥菜	綠豆麥片湯	***	4.5	2.2	1.5	1.6	0.0	0.0	575
			蛋	麵腸 杏鮑菇 九層塔		綠豆 麥片								
16	一	燕麥飯	雞肉親子丼E	芹香乾絲S	豆芽菜	豬血湯	***	4.3	2.2	1.5	2.1	0.0	0.0	584
			雞胸肉 洋葱 洗選蛋	乾絲 木耳 胡蘿蔔 芹菜		酸菜 豬血								
17	二	胚芽飯	京醬肉絲	滷油豆腐S	有機高麗菜	瓜仔雞湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.6	1.0	0.0	627
			肉絲 洋葱	一魚油豆腐		醬瓜 雞排丁								
18	三	特餐	培根炒飯E	涼薯肉片	菠菜	羅宋湯	養樂多鮮乳M	4.5	2.2	1.0	2.0	0.0	1.0	733
			洋葱 洗選蛋	涼薯 肉片 木耳 胡蘿蔔		番茄 肉絲 馬鈴薯 大白菜								
19	四	燕麥飯	宮保雞丁N	魚香高麗菜	油麥菜	冬菜冬粉湯	水果	4.5	2.2	1.2	1.8	1.0	0.0	636
			花生 雞排丁	高麗菜 絞肉		冬菜 冬粉								
20	五	胚芽飯	泰式打拋豬	小黃瓜素腰花	蚶白菜	金菇三絲湯	***	4.5	2.5	2.0	2.2	0.0	0.0	636
			九層塔 絞肉 蕃茄	小黃瓜 素腰花 胡蘿蔔		金針菇 竹筍絲 胡蘿蔔								
23	一	燕麥飯	咖哩雞	海帶絲肉絲	菠菜	黃瓜龍骨湯	***	4.8	2.2	1.2	1.8	0.0	0.0	597
			雞排丁 馬鈴薯 胡蘿蔔	海帶絲 芹菜 肉絲		黃瓜 龍骨								
24	二	胚芽飯	紅燒豬腳	銀芽雞絲	有機高麗菜	蒜頭雞湯	水果	4.3	2.2	1.2	1.3	1.0	0.0	600
			豬腳 肉丁 軟花生	豆芽菜 雞胸肉 紅蘿蔔		蒜丁 雞排丁 蘿蔔								
25	三	特餐	掛包G	梅干肉片	小白菜	米粉湯	產銷履歷豆漿S	4.5	4.2	1.5	1.6	0.0	0.0	721
			掛包	梅干菜 肉片		米粉 肉絲								
26	四	燕麥飯	照燒菇菇雞	麵筋白菜	高麗菜	味噌豆腐湯S	水果	4.3	2.5	1.5	2.1	1.0	0.0	665
			雞排丁 鴻喜菇	麵筋泡 大白菜 胡蘿蔔		豆腐 柴魚								
27	五	胚芽飯	蔥炒蛋E	黃瓜素腰花	菠菜	花生仁粉圓湯N	***	4.5	2.5	1.5	1.6	0.0	0.0	597
			蔥 洋葱 蛋	黃瓜 素腰花 胡蘿蔔		花生仁 粉圓								
30	一	燕麥飯	洋葱豬柳	蒜味素雞S	高麗菜	玉米雞茸湯	***	4.5	2.5	1.5	1.8	0.0	0.0	606
			洋葱 肉柳 豆芽菜	小黃瓜 素雞		玉米粒 雞絞肉								
31	二	胚芽飯	腐乳雞S	螞蟻上樹	有機黑葉白菜	番茄豆腐蛋花湯SE	水果	4.5	2.0	1.5	1.8	1.0	0.0	629
			雞排丁	冬粉 高麗菜 絞肉		番茄 豆腐 雞蛋								

【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測，以確保學童用餐安全，請家長放心。

營養師：

主任：

校長：

