

113年3月份 溪海.圳頭國小月菜單

日期	主食	主菜		副菜		青菜	湯品	水果	全穀 (份)	蛋豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)		
																燒	蒸
3/1 五	糙米飯	鹹酥雞丁 馬鈴薯.雞丁	燒	原味蒸蛋 洗選蛋	蒸	有機蔬菜	冬瓜什菇湯 冬瓜.菇.大骨		5.3	2	1.4			2.6	677		
3/4 一	白米飯	南瓜燒雞 雞丁.南瓜.青豆仁	燒	蘿蔔油麵輪 白蘿蔔.麵輪	油	蔬菜	玉米濃湯 玉米.馬鈴薯.洋蔥.洗選蛋		5.5	2	1.2			2.7	691		
3/5 二	糙米飯	蜜汁雞腿 雞腿	燒	小瓜干丁 <small>小黃瓜.豆干丁.馬鈴薯.黑胡椒粒</small>	炒	有機蔬菜	紫菜蛋花湯 紫菜.大骨	水果	5	2.1	1.3	1		3	739		
3/6 三	特餐	火腿蛋炒飯 <small>白米.肉絲.洗選蛋.三色丁.青蔥.洋蔥</small>	炒	筍香油腐 油豆腐(三角).筍乾	油	產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔.魚丸.大骨	鮮奶	4.8	2	1.2		1	3	755		
3/7 四	小米飯	瓜仔燒魚 魚.凍豆腐.花瓜	燒	螞蟻上樹 <small>冬粉.高麗菜.絞肉.紅蘿蔔</small>	炒	有機蔬菜	銀耳雪蓮湯 白木耳.雪蓮子.二砂		5	2.2	1.2			2.6	666		
3/8 五	糙米飯	親子雞肉井 雞丁.洗選蛋.洋蔥.青蔥	燒	鮮炒雙花 青花菜.白花菜.紅蘿蔔	炒	有機青菜	蕃茄白菜湯 番茄.白菜.大骨	產銷豆漿 (3月)	5	2	1.5			2.6	659		
3/11 一	白米飯	糖醋雞 雞丁.鳳梨.洋蔥.青蔥	燒	家常豆腐 豆腐.豌豆.紅蘿蔔.青蔥	燒	產銷履歷蔬菜	海帶絲湯 海帶絲.菇.大骨		5.5	2.3	1.1			2.5	702		
3/12 二	糙米飯	沙茶肉片 肉片.青椒.洋蔥去皮	燒	田園四色 三色丁.芋頭.絞肉	炒	有機青菜	酸辣湯 豆腐.木耳.洗選蛋.金針菇	水果	5.4	2	1.3	1		2.7	746		
3/13 三	特餐	客家炒飯條 <small>飯條.香菇.蝦米.高麗菜.豆皮</small>	煮	滷蛋+豆干 白煮蛋.豆干	油	青菜	蛤蚧冬瓜湯 蛤蚧.冬瓜.薑絲	優酪乳	5.3	2.2	1.1		1	3	803		
3/14 四	胚芽飯	椒麻魚 魚.油腐.洋蔥.高麗菜.魚露	炸	白菜滷 大白菜.紅蘿蔔.蝦米	燒	有機青菜	綠豆薏仁湯 綠豆.小薏仁		5.2	2.1	1			2.7	672		
3/15 五	糙米飯	豆腐蒸肉餅 玉米粒.絞肉.豆腐.青蔥	蒸	塔香茄子 茄子.九層塔	炒	有機青菜	南瓜濃湯 南瓜.洋蔥		5.2	2	1.2			2.7	670		
3/18 一	白米飯	泡菜燒雞 肉片.大白菜.泡菜	燒	芹香黑輪 芹菜.黑輪.洋蔥	炒	蔬菜	胡瓜鮮菇湯 大黃瓜.菇.大骨		5.5	2.3	1.4			3	732		
3/19 二	糙米飯 <small>(圳頭校外教學)</small>	蒜泥白肉 肉片.黃豆芽.青蔥.蒜泥.	煮	麻婆豆腐 豆腐.絞肉.青蔥	燒	有機青菜	蔬菜肉骨茶湯 乾豆捲.高麗菜.大骨	水果	5.2	2.1	1.3	1		3	753		
3/20 三	特餐	古早味素肉燥飯 <small>絞肉.絞碎干丁.絞紅蔥頭.香菇</small>	煮	滷味拼盤 鵝蛋.大溪黑干.蓮藕	油	產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔.魚丸.大骨	鮮奶	5	2.2	1.5		1	3	792		
3/21 四	蕎麥飯	香酥雞翅 雞翅	炸	蒜炒海草 海草.紅蘿蔔	炒	有機青菜	山粉圓QQ湯 山粉圓.QQ圓.冬瓜塊		5.3	2.3	1.6			2.6	705		
3/22 五	糙米飯	蒜蓉蒸魚 魚丁.油腐.飯條	蒸	炒雙花 青花菜.白花菜	燒	有機青菜	味噌豆腐湯 豆腐.味噌.柴魚片		5	2.2	1.5			2.8	683		
3/25 一	白米飯	筍乾燒肉 肉丁.筍乾.油豆腐	燒	奶油燉白菜 <small>馬鈴薯.大白菜.金針菇.三色丁</small>	燒	產銷履歷蔬菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜.大骨		5.5	2.3	1.2			2.5	705		
3/26 二	糙米飯	香酥魚排 小魚虱目魚排*2	炸	芝香海芽 <small>海帶芽.洋蔥.紅蘿蔔.芝麻</small>	炒	有機青菜	洋芋山藥湯 馬鈴薯.山藥.大骨	水果	5.3	2	1.2	1		2.6	732		
3/27 三	特餐	通心粉湯麵 通心粉.三色丁.絞肉	煮	鹹酥什錦 <small>地瓜.馬鈴薯.百頁豆腐</small>	炸	產銷履歷蔬菜	豆沙包 豆沙包	優酪乳	5	2	1.4		1	3	774		
3/28 四	玉米飯	梅香冬瓜燒肉 豬肉.冬瓜.紫蘇梅	燒	鮮蔬什錦 <small>西洋.紅蘿蔔.菇.彩椒</small>	炒	有機青菜	紅豆湯圓 紅豆.湯圓		5.2	2.3	1.3			2.8	700		
3/29 五	糙米飯	玉米雞丁 雞丁.玉米.毛豆	燒	酸菜麵腸 酸菜.麵腸	蒸	有機青菜	蓮藕大骨湯 蓮藕.大骨		5.3	2.2	1.1			3	699		
3/30 六 <small>(溪海親職)</small>	溪海親職日	麵包餐										5.2	2	1.2		3	683

※食材可能會有「甲殼類、魚、蛋、堅果種子、乳品、麩質、大豆」及其製品，有過敏體質者，敬請小心食用

本廠一律使用國產(台灣)豬肉品

表單設計:軒泰食品有限公司

菜單審核小組

午餐秘書

執行秘書 **張雅萍**

主任

總務處主任 **陳清池**

校長

溪海國小校長 **林文勝**