

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)
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 蘿蔔麵麵輪 白蘿蔔, 麵輪	滷 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 小黃瓜, 豆干丁, 馬鈴薯, 黑胡椒粒	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 白米, 肉絲, 洗選蛋, 三色丁, 青蔥, 洋蔥	炒 筍香油腐 油豆腐(三角), 筍乾	滷 產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸, 大骨	優酪乳	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 螞蟥上樹 冬粉, 高麗菜, 絞肉, 紅蘿蔔	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, 脆筍, 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	客家炒板條 板條, 香菇, 蝦米, 高麗菜, 豆皮	煮 滷蛋+豆干 白煮蛋, 豆干	滷 青菜	蛤蚧冬瓜湯 蛤蚧, 冬瓜, 薑絲	鮮奶	5.3	2.2	1.1		1	3	803
3/14 四	胚芽飯	椒麻魚 魚, 油蔥, 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 (圳頭校外教學)	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 絞肉, 絞干丁, 絞紅蔥頭, 香菇	煮 滷味拼盤 鵝蛋, 大溪黑干, 蓮藕	滷 產銷履歷蔬菜	蘿蔔魚丸湯 白蘿蔔, 魚丸, 大骨	優酪乳	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, 板條	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 馬鈴薯, 大白菜, 金針菇, 三色丁	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 海帶芽, 洋蔥, 紅蘿蔔, 芝麻	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 地瓜, 馬鈴薯, 百頁豆腐	炸 產銷履歷蔬菜	豆沙包 豆沙包	鮮奶	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 西洋芹, 紅蘿蔔, 菇, 彩椒	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(溪海親職)	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

午餐秘書 張雅萍

主任

總務處主任 陳清池

校長

溪海國小校長 林文勝