

113年3月份 溪海.圳頭國小月菜單(修正版)

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 蘿蔔滷麵輪 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.夏胡椒	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	產銷履歷 (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	洋蔥肉片 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	大滷湯 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 飯條.香菇.蝦米.高麗菜.豆皮	煮 滷蛋+豆干 白煮蛋.豆干	滷 青菜	蛤蜊冬瓜湯 蛤蜊.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	洋芋燒雞 肉片.大白菜.馬鈴薯	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 (訓導校外教學)	蒜泥白肉 肉片.黃豆芽.青蔥.蒜泥	煮 紅燒豆腐 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.絞碎干丁.絞紅頭蔥.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.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 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 (溪海親職日)	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