麻豆國小 110年1108-1112 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳便當工廠(本校一律使用台灣豬肉)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	全穀類 / 份	蛋豆魚肉類/份	蔬菜類 / 份	油脂類 / 份	水果 / 份	乳品 / 份	總熱量
11/8	週一	芝麻飯-蔬食日180g	滑蛋魚片90g	什錦滷味60g	熱炒時蔬100g	高麗菜蛋花湯30g	5	2.55	1.82	3			722
	食材	白米63g.黑芝麻.燕麥27g	魚片60g.雞蛋4.5g.筍絲15g.木耳5.5g.胡蘿蔔5g.沙茶	海帶12g.豆干24g.胡蘿蔔6g.白蘿蔔18g	蝦米.大黃瓜100g	高麗菜21g.雞蛋9g							
11/9	週二	香Q白飯180g	冬瓜燒雞丁100g	日式蒸蛋60g	有機蔬菜70g	筍片湯30g	5	2.38	1.3	2.5			674
	食材	白米90g	雞丁70g.冬瓜30g	毛豆3g.香菇絲0.5g.雞蛋35g	有機小松菜70g	筍片30g.薑絲							
11/10	週三	小米飯180g	黑胡椒豬排85g	泰式醬豆腐60g	熱炒時蔬100g	紫菜蛋花湯12g /水果	5	2.5	1.32	3	1		766
	食材	白米63g.小米27g	里肌肉片55g.洋蔥30g.黑胡椒	豆腐60g.泰式醬.青蔥.辣椒	高麗菜90.豆酥粉g.紅蘿蔔10g	紫菜2.雞蛋10g							
11/11	週四	酸辣湯麵140g	滷雞翅85g	玉米炒蛋60g	熱炒時蔬100g	酸辣湯30g	4.6	2.55	1.24	2.5			657
	食材	麵條140g	雞翅85g	玉米粒30g.雞蛋25g.胡蘿蔔10g	地瓜葉100g.蒜末	雞蛋6g.豬血6g.木耳2g.豆腐6. 筍絲10g							
11/12	週五	香Q白飯180g	蒜味油雞排100g	三杯豆腐70g	熱炒時蔬100g	蔬菜湯30g	5	3	1.64	2.5			729
	食材	白米90g	雞排100g.大蒜.	油豆腐30g.九層塔.薑.洋蔥40g	蚵仔白菜100g.薑絲	南瓜6g.高麗菜18g.洋蔥3g.芹菜3g							