麻豆國小 110年1122-1126 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	醣類(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	總熱量
11/22	週一	芝麻飯180g-蔬食日	蒲燒魚片60g	咖哩什錦60g	熱炒時蔬70g	冬瓜魚丸湯30g	5	2.69	1.8	2.5			84	32.43	25.95	709
	食材	白米63g.黑芝麻.糙米27g	魚片60g	洋蔥10g.馬鈴薯20g.咖哩.胡蘿蔔10g.豆干20g	高麗菜60g.紅蘿蔔10g	冷凍虱目魚丸12g.冬瓜18g										
11/23	週二	香Q白飯180g	洋蔥豬柳100g	蔬菜炒泡麵80g	炒有機蔬菜70g	紫菜蛋花湯12 g	5.6	2.18	1.52	2.5			91.6	29.5	23.4	706
	食材	白米90g	洋蔥30g.豬柳70g	豆芽菜40g.胡蘿蔔10g. 泡麵12g	有機蔬菜70g	雞蛋10g.紫菜2g										
11/24	週三	紫米飯180g	墨西哥炸雞78g	蘿蔔燉肉60g	熱炒時蔬70g	筍片湯30g/水果	5	2.25	1.5	3	1		82.5	28.75	26.25	751
	食材	白米63g.紫米9g.糙米18g	雞丁70g.甜椒8g	白蘿蔔36g.紅蘿蔔6g.肉丁18g	韭菜7g.豆芽菜63g	薑絲.筍片30g										
11/25	週四	肉燥麵180g	沙茶滑蛋豬柳100g	蕃茄天婦羅60g	熱炒時蔬70g	鍋燒湯30g	4	2.89	1.68	2.5			68.4	31.59	26.95	651
	食材	絞肉20g.麵條140g.洋蔥20g	豬柳55g.雞蛋10g.筍絲25g.木耳5g.胡蘿蔔5g	天婦羅12g.蕃茄18g.洋蔥10g.豆干20g	蚵仔白菜70g	高麗菜15g.肉片9g.丸子6g.沙茶										
11/26	週五	胚芽米飯180g	麻油雞100g	糖醋豆腐60g	熱炒時蔬100g	蔬菜蛋花湯30g	5	2.66	1.51	3			82.55	31.64	28.3	722
	食材	白米63g.胚芽米27g	乾香菇.雞丁70g.甘藍30g.紅蔥.老薑. 麻油	豆腐60g	油菜100g	蔬菜21g.雞蛋9g										