

麻豆國小 110年1129-1203 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳便當工廠(本菜單所使用之豬肉及其豬肉製品之豬肉產地皆為台灣)

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	水果類 /份	乳品類 /份	總熱量
11/29	週一	糙米飯180g-蔬食餐	彩椒魚片70g	蕃茄炒蛋80g	炒青江菜80g	日式味噌湯 40g	4.5	2.56	1.5	3	0	0	680
	食材	白米63g,糙米27g	彩椒10g, CAS水鯊魚片60g,椒鹽粉	蕃茄40g,雞蛋20g, 豆腐20g	青江菜80g	豆腐20g,洋葱20g,味噌							
11/30	週二	燕麥南瓜飯190g	薑汁肉片100g	綜合雞丁60g	炒有機黑葉 白菜70g	薑絲冬瓜湯 30g	4.5	2.32	1.75	3	0	0	668
	食材	白米63g,南瓜10g, 燕麥27g	肉片55g,薑絲, 綠豆芽45g	雞丁30g,蔬菜30g	有機黑葉 白菜70g	冬瓜30g,薑絲							
12/1	週三	白米飯180g	咖哩雞丁100g	關東煮70g	沙茶大陸妹 70g	蔬菜蛋花湯 30g+水果	4.5	2.23	1.51	2.5	1	0	693
	食材	白米90g	雞丁70g,馬鈴薯20g, 紅蘿蔔10g	白蘿蔔40g,油豆腐丁 18g,玉米塊6g,魚丸6g	大陸妹70g, 沙茶醬	蔬菜21g, 雞蛋9g							
12/2	週四	五穀飯180g-護眼餐	蕃茄馬鈴薯燉肉100g	胡蘿蔔炒蛋60g	豆皮高麗菜 80g	薑絲海芽湯 30g/優酪乳	4.5	2.83	1.71	2.5	0	1	758
	食材	白米63g,十穀米27g	蕃茄10g,馬鈴薯15g, 豬肉丁55g,豆干20g	胡蘿蔔36g,雞蛋24g	高麗菜75g,豆筋5g	薑絲,海帶芽30g							
12/3	週五	胚芽米飯180g	麻油雞100g	玉米肉末60g	蒜炒油菜100g	蘿蔔丸子湯 30g+	4.9	2.78	1.54	2.5	0	0	703
	食材	白米63g,胚芽米27g	雞丁70g,高麗菜30g, 香菇,紅棗	玉米粒20g,胡蘿蔔3g,豬絞肉9g, 小豆干丁28g	蒜末,油菜100g	白蘿蔔21g,丸子9g							