

麻豆國小 110年1206-1210 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
12/6	週一	小米飯180g-蔬食餐	糖醋魚柳90g(炸)	菜脯蔥花蛋60g	胡蘿蔔高麗菜100g	豆腐味噌湯40g	4.5	2.85	1.51	2.5	0	0	679
	食材	米63g.小米27g	QRCO無刺虱目魚柳50g.豆腐40g	碎菜脯36g.雞蛋24g.青蔥	胡蘿蔔10g.高麗菜90g	豆腐25g.洋蔥15g.味噌							
12/7	週二	十穀米飯180g	紅燒豬肉100g	蔬菜炒泡麵60g	炒有機小松菜70g	藥膳湯30g	5	2.42	1.5	2.5	0	0	682
	食材	米63g.十穀米27g	肉丁55g.白蘿蔔40g.胡蘿蔔5g	高麗菜33g.泡麵10g(*2.5膨脹率).紅蘿蔔2g	有機小松菜70g	皮絲30g.薑絲.當歸藥包							
12/8	週三	義大利麵180g	香酥雞丁100g(炸)	現烤小麵包30g	奶油白菜100g	玉米濃湯30g+水果	4.29	2.01	1.66	3	1	0	688
	食材	白油麵135g.洋蔥20g.玉米粒10g.紅蘿蔔10g.毛豆仁5g	雞丁70g.蔬菜30g	麵包30g	包心白菜100g.奶油.蒜末	玉米粒15g.紅蘿蔔6g.雞蛋9g							
12/9	週四	糙米飯180g	蜜汁豬肉100g	沙茶魷魚羹60g(不芫芡)	炒青江菜100g	菇菇湯30g+水果	5	3.14	1.7	2.5	0	0	741
	食材	白米63g.糙米27g	豬肉丁55g.馬鈴薯5g.豆干40g	大白菜20g.筍絲20g.魷魚20g	青江菜100g	金針菇15g.鮮菇10g.胡蘿蔔5g							
12/10	週五	紫米飯180g-護眼餐	香菇燉雞110g	玉米粒炒蛋70g	蒜炒地瓜葉100g	冬菜冬粉湯30g	5.57	2.44	1.5	3	0	0	745
	食材	白米63g.紫米27g	雞丁65g.脆筍40g.香菇.豆筋5g	胡蘿蔔10g.玉米粒40g.雞蛋20g	蒜末.地瓜葉100g	冬菜.冬粉12g.							