

麻豆國小 110年1213-1217 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳便當工廠(本校所使用之豬肉及其豬肉製品產地皆為台灣)

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
12/13	週一	燕麥飯180g-蔬食餐	蜜汁魚丁60g	鹽酥杏鮑菇70g(炸)	三絲高麗菜 110g	筍絲蛋花湯 30g	5.22	2.62	1.51	3	0	0	735
	食材	米63g,燕麥27g	CAS魚丁60g	馬鈴薯20g,杏鮑菇頭20g,豆干30g	高麗菜100g,木耳絲5g,紅蘿蔔5g	筍絲21g,雞蛋9g							
12/14	週二	南瓜飯190g	照燒豬肉100g	咖哩豆腐粉絲煲60g	有機荷葉白菜 70g	柴魚蔬菜湯 35g	5.71	2.04	1.5	2.5	0	0	703
	食材	米63g,南瓜10g,糙米27g	洋蔥45g,肉片55g	豆腐24g,絞肉6g,乾粉絲12g,咖哩粉	有機荷葉白菜70g	蔬菜35g,柴魚片							
12/15	週三	白米飯180g	雞肉絲60g	蔥花蛋70g	開陽白菜100g	紫菜蛋花湯 11g +水果	5	2.25	1.5	2.5	1	0	729
	食材	白米63g,糙米27g	雞肉絲60g,醬汁	洋蔥40g,蔥花10g,雞蛋20g	蝦米,大白菜100g	雞蛋10g,紫菜1g							
12/16	週四	紫米飯180g-護眼餐	京醬豬排55g	蕃茄炒蛋70g	沙茶大陸妹 110g	巧達濃湯30g +保久乳	5.23	2.18	1.49	2.5	0	1	754
	食材	白米63g,紫米9g,糙米18g	里肌肉片55g,甜麵醬	豆腐20g,蕃茄30g,雞蛋20g,蕃茄醬	大陸妹110g,沙茶	玉米粒15g,馬鈴薯6g,胡蘿蔔3g,洋蔥3g,蘑菇片3g							
12/17	週五	海苔香鬆飯180g	椒麻雞丁100g(炸)	芹菜炒豆干60g	炒油菜90g	蘿蔔魚丸湯 30g	5	3.05	1.59	3	0	0	754
	食材	白米63g,糙米27g,海苔香鬆	雞丁70g,蔬菜30g,泰式醬	豆干42g,芹菜12g,紅蘿蔔6g	油菜90g	白蘿蔔21g,魚丸9g							