

麻豆國小 110年1220-1224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
12/20	週一	十穀飯180g	泰式醬魷魚排60g(炸)	胡蘿蔔炒蛋70g	蒜炒菠菜100g	筍片鮮菇湯 30g	5	2.34	1.65	3	0	0	702
	食材	米63g.十穀米27g	CAS魷魚排60g	紅蘿蔔35g.雞蛋35g	菠菜100g.蒜末	筍片30g.香菇絲							
12/21	週二	地瓜飯190g	梅乾菜燒豬肉100g	蔬菜粉絲60g	有機青松菜 70g	冬菜肉末湯 25g	5.78	2.1	1.5	2.5	0	0	712
	食材	米63g.糙米27g.地瓜10g	豬肉片55g.梅乾菜. 白蘿蔔45g	高麗菜24g.乾粉絲12g.紅蘿蔔3g. 木耳絲3g	有機青松菜 70g	冬菜6g.肉末19g							
12/22	週三	酸辣湯麵162g	南瓜雞丁100g	黑白切滷味70g	薑絲蚵白菜 100g	酸辣湯80g+水果	4.07	3.68	1.51	2.5	1	0	771
	食材	白油麵162g	雞丁70g.南瓜30g	紅蘿蔔3.5g.豆干片42g.海帶結14g. 玉米塊10.5g	蚵仔白菜100g.薑絲	豆腐34g.雞蛋12g.筍絲 22g.木耳絲6g.紅蘿蔔絲 6g							
12/23	週四	糙米飯180g-護眼餐	銀芽豬肉片100g	肉末麻婆豆腐70g	炒油菜100g	榨菜肉絲湯 30g	5	2.77	1.66	2.5	0	1	787
	食材	米63g.糙米27g	肉片55g.豆芽菜45g. 白芝麻	豆腐59.5g.絞肉7g.紅蘿蔔3.5g	油菜100g	榨菜絲21g.肉絲9g							
12/24	週五	小米飯180g	三杯雞100g	刺瓜魚丸100g	炒地瓜葉70g	冬菜冬粉湯 30g	5	2.01	1.94	2.5	0	0	662
	食材	米63g.糙米17g.小米10g	雞丁70g.高麗菜30g.九層塔.薑片	魚丸6g.大黃瓜84g.胡蘿蔔10g	地瓜葉70g	冬菜.冬粉12g							