麻豆國小 111年0110-0114 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
1/10	週一	海苔香鬆飯180g-蔬食日	香酥鯖魚60g	香椿素燥豆干70g	熱炒時蔬90g	味噌湯35g	5	2.39	1.5	3			82.5	29.73	26.95	702
	食材	白米63g.十穀米27g.海苔香鬆	香酥鯖魚60g	香椿素燥.豆干20g.白蘿蔔50g	胡蘿蔔80g.雞蛋10g	豆腐15g.味噌.洋蔥20g										
1/11	週二	香Q白飯180g	照燒雞丁100g	鐵板豬柳60g	有機蔬菜70g	冬瓜湯30g	5	2.26	1.72	2.5			83.6	29.26	23.8	675
	食材	白米90g	白芝麻.柴魚片.雞丁70g.高麗菜30g	豆芽菜39g.胡蘿蔔3g.豬柳18g	有機蔬菜70g	冬瓜30g.薑絲										
1/12	週三	地瓜飯190g	蔥味肉片105g	五味豆腐60g	熱炒蔬菜100g	藥膳湯15g/水果	5.11	2.82	1.5	2.5	1		84.15	32.96	26.6	779
	食材	白米63g.地瓜10g.糙米27g	肉片55g.青蔥.蒜末.大白菜50g	豆腐60g	大陸妹100g.沙茶	皮絲15g.枸杞.薑絲.藥膳包										
1/13	週四	玉米炒飯200g	椒鹽雞丁100g	蔥花蒸蛋60g	熱炒時蔬70g	榨菜肉絲湯30g /保久乳	4.23	2.75	1.5	3.5		1	70.95	30.71	31.25	819
	食材	白米80g.玉米粒15g.紅蘿蔔15g.毛豆仁10g	雞丁70g.蔥花.辣椒.蔬菜30g	蔥花5g.雞蛋35g.水	蒜末.高麗菜63g.胡蘿蔔7g	味噌.豆腐30g										
1/14	週五	燕麥飯180g	蜜汁肉丁100g	日式豆腐60g	熱炒時蔬70g	蘿蔔排骨湯30g	5	2.52	1.56	2.5			82.8	30.76	25.1	691
	食材	白米63 g .燕麥27g	肉丁55g.洋蔥45g.白芝麻	柴魚片.大辣椒.青蔥.粗豆腐60g	青江菜70g	白蘿蔔18g.紅蘿蔔3g.排骨9g										