

麻豆國小 111年0117-0120 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
1/17	週一	芝麻飯180g-蔬食日	紅燒魚片60g	咖哩白花什錦70g	熱炒時蔬100g	紫菜蛋花湯12g	5	2.69	1.5	2.5			82.5	31.83	25.95	702
	食材	白米63g.黑芝麻.糙米27g	CAS水鯊魚片60g.蔥花.紅椒	洋蔥10g.白花菜30g.咖哩.胡蘿蔔10g.豆干20g	高麗菜90g.紅蘿蔔10g	雞蛋10g.紫菜2g										
1/18	週二	香Q白飯180g	洋蔥豬柳100g	蔬菜炒泡麵80g	炒有機蔬菜70g	味噌湯30g	5.6	2.18	1.52	2.5			91.6	29.5	23.4	706
	食材	白米90g	洋蔥30g.豬柳70g	豆芽菜40g.胡蘿蔔10g.泡麵12g	有機蔬菜70g	豆腐30g.味噌										
1/19	週三	紫米飯180g	唐揚炸雞78g	蘿蔔燉肉60g	熱炒時蔬70g	筍片湯30g/水果	5	2.25	1.5	3	1		82.5	28.75	26.25	751
	食材	白米63g.紫米9g.糙米18g	雞丁70g.彩椒8g	白蘿蔔36g.紅蘿蔔6g.肉丁18g	韭菜7g.豆芽菜63g	薑絲.筍片30g										
1/20	週四	肉燥麵180g	沙茶滑蛋肉片100g	蕃茄天婦羅60g	熱炒時蔬70g	鍋燒湯30g	4	2.89	1.68	2.5			68.4	31.59	26.95	651
	食材	絞肉20g.麵條140g.洋蔥20g	肉片55g.雞蛋10g.筍絲25g.木耳5g.胡蘿蔔5g	天婦羅12g.蕃茄18g.洋蔥10g.豆干20g	蚵仔白菜70g	高麗菜15g.肉絲9g.丸子6g.沙茶										
1/21	週五	寒假開始														
	食材															