

麻豆國小 111年0221-0225 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
2/21	週一	芝麻飯172g-蔬食餐	照燒魚排60g(炸.淋汁)	芹香豆干60g	蒜炒地瓜葉 100g	高麗菜蛋花湯 30g	4.5	3.1	1.5	2.7	0	0	707
	食材	米63g.燕麥27g.黑芝麻	CAS魚排60g	芹菜30g.豆干30g	地瓜葉100g	雞蛋9g.高麗菜21g.							
2/22	週二	糙米飯180g	蔥燒雞丁90g	蔬菜天婦羅65g	有機蔬菜70g	酸辣湯35g	5	2.42	1.5	2.5	0	0	682
	食材	白米63g.糙米27g	雞排60g.洋蔥30g.青蔥 (適量)	四季豆10g.茄子20.黑輪35	有機蔬菜70g	豆腐15g.筍絲10g.胡蘿蔔5g.木耳絲5g							
2/23	週三	小米飯180g	蔬菜炒肉片100g	蘿蔔燉麵輪65g	沙茶炒大陸 妹100g	冬菜冬粉湯 30g +水果	5	2.5	1.75	3	1	0	776
	食材	白米63g.小米 27g	豬肉片55g.甜椒5g.2.豆芽菜40g	白蘿蔔20g.紅蘿蔔15g.麵輪30g	大陸妹100g.沙 茶	冬粉15g.冬菜15g.							
2/24	週四	義大利麵180g	唐揚雞丁70g	番茄豆腐70g	炒菠菜100g	玉米濃湯30g	4.82	2.9	1.65	2.5	0	0	709
	食材	義大利麵90g.洋蔥30g 三色豆15g.絞肉10g	雞排70g	番茄30g.板豆腐40g	菠菜100g	玉米粒15g.紅蘿蔔6g 雞蛋9g							
2/25	週五	紫米飯180g-護眼餐	馬鈴薯燉肉100g	高麗菜炒豆皮70g	蒜炒青江菜 90g	榨菜肉絲湯 30g	5	2.79	1.65	3	0	0	736
	食材	白米63g.紫米27g	豬肉丁55g.馬鈴薯 45g	高麗菜70g.木耳絲.豆筋	蒜末.青江菜90g	榨菜21.肉絲9g.							