

麻豆國小 111年-0301-0304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
2/28	週一												
	食材												
3/1	週二	燕麥飯190g	薑汁肉片100g	梅粉炸蔬菜70g(炸)	炒有機味美菜70g	薑絲海芽湯3g	5.14	2.32	1.6	3	0	0	709
	食材	白米75g,燕麥15g	肉片55g,薑絲,綠豆芽45g	南瓜55g,紅椒5g,四季豆10g	有機味美菜70g,薑絲	海芽3g,薑絲							
3/2	週三	白米飯190g	咖哩雞丁100g	關東煮70g	紅蘿蔔炒蛋75g	藥膳湯30g+水果	4.5	2.96	1.51	2.5	1	0	747
	食材	白米90g	雞丁70g,馬鈴薯20g,紅蘿蔔10g	白蘿蔔40g,油豆腐18g,紅蘿蔔6g,魚丸6g	紅蘿蔔65g,雞蛋10g	冬瓜30g,枸杞1g,薑絲1g,藥膳包							
3/3	週四	五穀飯180g-護眼餐	蕃茄馬鈴薯燉肉100g	洋蔥炒蛋60g	豆皮高麗菜80g	味噌湯30g/優酪乳	4.5	2.49	1.55	2.5	0	1	728
	食材	白米75g,十穀米15g	番茄40g,馬鈴薯15g,豬肉丁55g	洋蔥50g,雞蛋10g	高麗菜75g,豆筋5g	味噌醬,豆腐30g							
3/4	週五	胚芽米飯180g	麻油雞100g	南瓜肉末60g	蒜炒油菜100g	芹珠蘿蔔湯30g	4.77	3.1	1.6	2.5	0	0	719
	食材	白米75g,胚芽米15g	雞丁70g,高麗菜30g,香菇,紅棗	南瓜31g,豬絞肉9g,小豆干丁20g	蒜末,油菜100g	白蘿蔔28.5g,西芹1.5g							