

麻豆國小 111年0307-0311 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
3/7	週一	小米飯180g-蔬食餐	糖醋魚排60g	菜脯蔥花蛋60g	胡蘿蔔高麗菜100g	冬瓜魚丸湯35g	4.5	2.14	1.56	2.5	0	0	627
	食材	米75g.小米15g	QRCO虱目魚排50g	碎菜脯36g.雞蛋24g.青蔥	胡蘿蔔10g.高麗菜90g	魚丸15g.冬瓜20g.味噌							
3/8	週二	十穀米飯180g	紅燒豬肉105g	蔬菜炒泡麵60g	炒有機小松菜70g	紫菜蛋花湯30g	5	2.48	1.6	2.5	0	0	689
	食材	米75g.十穀米15g	肉丁60g.白蘿蔔40g.胡蘿蔔5g	高麗菜38g.泡麵10g.紅蘿蔔2g.絞肉10g	有機小松菜70g	紫菜 5g.雞蛋25							
3/9	週三	義大利麵180g	香酥雞丁100g	茶葉蛋50g	奶油白菜100g	筍片湯30g+水果	4.29	3.81	1.61	3	1	0	821
	食材	白油麵135g.洋蔥20g.玉米粒10g.紅蘿蔔10g.毛豆仁5g	雞丁70g.豆腐30g	雞蛋50g	包心白菜100g.奶油.蒜末	筍片30g.薑絲1g							
3/10	週四	糙米飯180g	蜜汁豬肉100g	沙茶魷魚羹60g(不芫芡)	炒青江菜100g	鍋燒湯30g	5	2.3	1.55	2.5	0	0	674
	食材	白米75g.糙米15g	五花肉片55g.豆芽菜45g.白芝麻	高麗菜32g.筍絲10g.泡魷魚18g	青江菜100g	高麗菜15g.肉片10g.丸子5g.沙茶							
3/11	週五	紫米飯180g-護眼餐	香菇燉雞110g	番茄豆腐炒蛋70g	蒜炒地瓜葉100g	三絲湯30g	4.97	3.14	1.91	3	0	0	766
	食材	白米75g.紫米15g	雞丁70g.脆筍40g.香菇	番茄30g.雞蛋20g.豆腐20g	蒜末.地瓜葉100g	筍絲21g.雞蛋9g.							