

麻豆國小 111年0314-0318 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳便當工廠(本校所使用之豬肉及其豬肉製品產地皆為台灣)

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
3/14	週一	燕麥飯180g-蔬食餐	香酥魚片60g(炸)	醬爆杏鮑菇70g	三絲高麗菜 110g	日式味噌湯 30g	5.22	2.65	1.31	3	0	0	732
	食材	米75g,燕麥15g	水鯊魚片60g	馬鈴薯20g,杏鮑菇頭20g,豆干30g	高麗菜100g,木耳絲5g,紅蘿蔔5g	味噌,豆腐30g							
3/15	週二	南瓜飯190g	照燒豬肉100g	咖哩豆腐粉絲煲60g	有機蔬菜70g	薑絲冬瓜湯 35g	5.71	2.04	1.5	2.5	0	0	703
	食材	米75g,南瓜10g,糙米15g	洋蔥45g,肉片55g	豆腐24g,絞肉6g,乾粉絲12g,咖哩粉	有機蔬菜70g	冬瓜34g,薑絲1g							
3/16	週三	白米飯180g	雞肉絲60g	洋蔥炒蛋70g	開陽白菜100g	蔬菜蛋花湯 30g +水果	5	2.25	1.7	2.5	1	0	734
	食材	白米90g	雞肉絲60g,醬汁	洋蔥50g,蔥花5g,雞蛋20g	蝦米,大白菜100g	雞蛋9g,蔬菜21g							
3/17	週四	紫米飯180g-護眼餐	南瓜燉肉100g	蕃茄炒蛋70g	韭香豆芽60g	冬瓜魚丸湯 40g+乳品	5	2.36	1.51	2.5	0	1	752
	食材	白米75g,紫米5g,糙米10g	肉丁55g,南瓜15g,洋蔥30g	豆腐20g,蕃茄30g,雞蛋20g,蕃茄醬	豆芽菜55g,韭菜5g	冬瓜31g,CAS魚丸9g							
3/18	週五	海苔香鬆飯180g	椒麻雞丁100g(炸)	芹菜炒豆干60g	炒油菜90g	筍片湯30g	5	2.89	1.68	3	0	0	744
	食材	白米75g,糙米15g,海苔香鬆	雞丁70g,蔬菜30g,泰式醬	豆干42g,芹菜12g,紅蘿蔔6g	油菜90g	筍片29g,薑絲1g							