

麻豆國小 111年0321-0325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
3/21	週一	十穀飯180g	泰式醬魷魚排60g(炸)	胡蘿蔔炒蛋70g	蒜炒菠菜100g	巧達濃湯30g	5.27	2.34	1.41	3	0	0	715
	食材	米63g.十穀米27g	CAS魷魚排60g	紅蘿蔔35g.雞蛋35g	菠菜100g.蒜末	玉米粒15g 蘑菇片3g 洋蔥3g 馬鈴薯9g							
3/22	週二	地瓜飯190g	梅乾菜燒豬肉100g	蔬菜粉絲60g	有機青松菜 70g	青菜蛋花湯 30g	5.78	1.86	1.66	2.5	0	0	698
	食材	米63g.糙米27g.地瓜10g	豬肉片60g.梅乾菜. 白蘿蔔45g	高麗菜24g.乾粉絲12g.紅蘿蔔3g. 木耳絲3g	有機青松菜 70g	蔬菜21g.雞蛋9g							
3/23	週三	酸辣湯飯180g	南瓜雞丁100g	黑白切滷味70g	薑絲蚵白菜 90g	酸辣湯飯湯 60g/水果	5.35	3.63	1.58	2.5	1	0	859
	食材	白米90g	雞丁70g.南瓜30g	紅蘿蔔7g.豆干片21g.白蘿蔔28g. 小黑輪14g	蚵仔白菜90g.薑絲	筍絲24g.豆腐18g.木耳絲 4.5g.紅蘿蔔4.5g.雞蛋9g							
3/24	週四	糙米飯180g-護眼餐	銀芽豬肉片100g	肉末麻婆豆腐70g	炒油菜100g	玉米濃湯30g	5.17	2.52	1.5	2.5	0	0	701
	食材	米75g.糙米15g	肉片55g.豆芽菜45g. 白芝麻	豆腐59.5g.絞肉7g.紅蘿蔔3.5g	油菜100g	玉米粒15 紅蘿蔔5g 雞 蛋10g							
3/25	週五	小米飯180g	三杯雞100g	冬瓜魚丸100g	炒地瓜葉70g	蔬菜湯30g	4.11	2.43	1.79	2.5	0	0	627
	食材	米75g.糙米10g.小米5g	雞丁70g.高麗菜25g.九層塔.薑片	魚丸6g.冬瓜54g.胡蘿蔔10g	地瓜葉70g	南瓜10g 高麗菜15g 洋 蔥5g 芹菜2g							