

麻豆國小 111年0326-0401 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳便當工廠(本校一律使用台灣豬肉)

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 /份	乳品 /份	總熱量
3/26	週六	校慶-肉絲蛋炒飯210g	唐揚炸雞100g		熱炒時蔬100g	仙草蜜30g	4	2.85	1.3	3.5			684
	食材	三色豆10g.洋蔥10g.肉絲10g. 白米80g.雞蛋20g	雞胸丁90g.白芝麻.四季豆10g		高麗菜90g. 紅蘿蔔10g	仙草凍							
3/29	週二	胚芽米飯180g	麻油雞120g	洋蔥炒蛋50g	有機蔬菜70g	冬瓜湯30g	5	2.36	1.85	3			708
	食材	白米75g.胚芽米15g	雞丁70g.高麗菜50g.麻油. 香菇.紅棗	雞蛋25g.洋蔥35g	有機蔬菜70g	冬瓜30g.薑絲							
3/30	週三	十穀飯180g-蔬食日	泰式醬魚排60g(炸)	麵輪油豆腐60g	熱炒時蔬100g	藥膳湯30g/水果	5	3.16	1.25	2.5	1		791
	食材	白米75g.十穀米15g	魚排60g.泰式醬	油豆腐40g.麵輪15g. 胡蘿蔔5g.青蔥	青江菜100g	乾皮絲12g.枸杞.薑絲. 藥膳包							
3/31	週四	薑黃飯180g-護眼餐	咖哩雞肉100g	胡蘿蔔炒蛋60g	熱炒時蔬100g	榨菜肉絲湯30g /乳品	5	2.59	1.91	2.5		1	855
	食材	白米75g.薑黃粉.糙米15g	雞胸肉55g.豆干20g.洋蔥10g. 茄子15g.毛豆仁	胡蘿蔔45g.雞蛋15g	冬瓜100g.蝦米	榨菜絲21g.肉絲9g							
4/1	週五	香Q白飯180g	鳳梨咕啞肉90g	什錦滷味60g	熱炒時蔬100g	薑絲海芽湯2g	5	1.87	1.74	2.5			646
	食材	白米90g	豬肉丁55g.洋蔥30g.鳳梨丁5g. 蔥花.番茄醬	米血丁12g.凍豆腐24g. 胡蘿蔔6g.白蘿蔔18g	芹菜3g.高麗菜97g	乾海芽2g.薑絲							