

麻豆國小 111年0406-0408 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
4/4	週一	連續假期											
	食材												
4/5	週二												
	食材												
4/6	週三	小米飯180g	黑胡椒肉片105g	泰式醬豆腐60g(炸)	有機蔬菜100g	冬瓜排骨湯30g /水果	5	2.5	1.71	3	1		775
	食材	白米75g.小米15g	肉片55g.洋蔥50g.黑胡椒	豆腐60g.泰式醬.青蔥.辣椒	有機蔬菜100g	冬瓜21g.豬骨9g							
4/7	週四	大滷湯飯180g-蔬食日	紐澳良魚條60g(炸)*2	馬鈴薯炒蛋60g	熱炒時蔬100g	大滷湯88g/水果	5.35	2.45	1.52	2.5			709
	食材	白米75g.糙米15g	魚條60g	馬鈴薯30g.雞蛋25g.胡蘿蔔10g	油菜100g.蒜末	雞蛋12g.木耳12g.豆腐24g. 筍片12g.大白菜28g							
4/8	週五	海苔香鬆飯180g	蒜味油雞胸100g	三杯豆干70g	熱炒時蔬100g	蔬菜湯30g	5	2.75	1.91	2.5			717
	食材	白米75g.糙米15g.海苔香鬆	雞胸70g.大蒜.豆芽菜30g	豆干30g.九層塔.薑.洋蔥40g	蚵仔白菜100g.薑絲	南瓜6g.高麗菜18g.洋蔥 3g.芹菜3g							