

麻豆國小 111年0411-0415 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
4/11	週一	十穀米飯180g-蔬食日	泰式醬魚排60g(炸)	紅蘿蔔炒蛋70g	蒜炒油菜70g	三絲湯30g	4.5	2.14	1.46	3	0	0	647
	食材	米75g.十穀米15g	QRCC虱目魚魚排60g.泰式醬	紅蘿蔔46g.雞蛋24g	油菜70g.蒜末	筍絲24g.紅蘿蔔3g. 木耳絲3g							
4/12	週二	小米飯180g	照燒雞丁110g	咖哩魚丸70g	炒有機荷葉白菜70g	薑絲海芽湯20g	5	2.21	1.46	2.5	0	0	665
	食材	小米15g.白米75g	雞丁70g.高麗菜40g. 柴魚片.白芝麻	馬鈴薯42g.魚丸12g.紅蘿蔔16g	有機荷葉白菜70g	乾海芽2g(膨脹率10). 薑絲							
4/13	週三	義大利肉醬麵188g	蘑菇肉片100g	現烤小麵包40g	培根小黃瓜70g	玉米蛋花湯30g+水果	4.5	2.24	1.43	2.5	1	0	691
	食材	油麵135g.洋蔥20g.三色豆15g. 絞肉18g	肉片55g.蘑菇醬.杏鮑菇10g.奶油. 洋蔥35g	義大利水果麵包40g	小黃瓜63g. 培根碎片7g.蒜末	玉米粒15g.紅蘿蔔6g. 雞蛋9g							
4/14	週四	糙米飯180g	椒麻雞70g(炸)	沙茶魷魚羹70g (不芫芡)	炒青江菜90g	味噌湯30g	4.5	2.94	1.4	3	0	0	706
	食材	白米75g.糙米15g	雞丁70g.紅甜椒.蔥花	大白菜30g.筍絲20g.發泡魷魚20g	青江菜90g	豆腐30g.味噌							
4/15	週五	紫米飯180g-護眼餐	麵輪胡蘿蔔燉肉110g	南瓜炒蛋70g	蒜炒地瓜葉80g	蘿蔔排骨湯	5.08	2.81	1.46	2.5	0	0	715
	食材	白米75g.紫米15g	肉丁55g.麵輪10.胡蘿蔔45g	南瓜50g.雞蛋20g	蒜末.地瓜葉80g	白蘿蔔21g.龍骨丁9g.							