

111年3/1~3/31顯宮國小午餐菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜一	副菜二	湯品	附餐	熱量
3月01日	二	米飯	瓜仔雞	雙色花菜	麻婆豆腐	筍絲蔬菜湯		761
3月02日	三	油麵	鴨肉羹料	茶葉蛋	薑絲菠菜		乳品	753
3月03日	四	地瓜飯	破布子蒸魚	冬瓜腿丁	開陽白菜	榨菜肉絲湯	水果	765
3月04日	五	五穀飯	花生杏鮑菇	素炒荷葉白菜	清炒甜豆	什錦白菜湯		757
3月07日	一	米飯	胡椒豬柳	刺瓜黑輪	芥藍炒肉絲	豆腐魚片湯	水果	769
3月08日	二	米飯	麻香杏鮑雞	蒜香菜豆	什錦豆腐	蛋鬆白菜湯		761
3月09日	三	滑蛋小魚粥	小魚瘦肉料	黑糖麻花捲	珍菇滷海帶		乳品	747
3月10日	四	地瓜飯	香酥魚	薑絲尼龍菜	塔香海龍	蔬菜丸子湯	水果	770
3月11日	五	五穀飯	油豆腐素肉燥	香菇青江菜	豆薯炒蛋	筍片金針湯		757
3月14日	一	米飯	卡拉雞腿	培根高麗菜	芹香豆芽菜	白菜魚丸湯	水果	778
3月15日	二	米飯	蒲燒魚	排骨跳牆	肉燥蔬菜	冬菜鴨湯		765
3月16日	三	廣式炒飯	花生滷海帶	玉米雞丁		紫菜蛋花湯	乳品	753
3月17日	四	地瓜飯	咖哩肉片	木耳炒蛋	鮮菇小松菜	四神湯	水果	761
3月18日	五	五穀飯	毛豆豆乾	香脆素齋	醬燒冬瓜	肉骨茶湯		757
3月21日	一	米飯	薑母鴨	豆薯肉絲	蒜香青花菜	三菇鮮湯	水果	765
3月22日	二	米飯	叉燒肉排	蟹黃鮮肉燒賣	蕃茄炒蛋	柴魚絲瓜湯		769
3月23日	三	炒蕙麵	什錦炒料	薑絲白菜	滷蛋	豆腐味噌湯	乳品	749
3月24日	四	地瓜飯	蒜泥白肉	炒四寶	蒜香美生菜	愛玉湯	水果	765
3月25日	五	五穀飯	什錦素肉	清炒敏豆	炸嫩油豆腐	玉米濃湯		757
3月28日	一	米飯	宮保雞丁	秀菇小黃瓜	什錦百頁	扁食湯	水果	769
3月29日	二	米飯	彩椒花枝	蒜苗甘藍菜	冬瓜干貝	海帶芽蛋花湯		757
3月30日	三	油麵	土魷魚羹	銅鑼燒	桂竹筍炒肉		乳品	754
3月31日	四	地瓜飯	麵輪鴨塊	鮮菇油菜	紅蘿蔔炒蛋	雞肉蛤蜊湯	水果	761

#紅色標註為有機蔬菜 #「本校(園)一律使用國產豬、牛肉食材」