

臺南市立佳里國民中學114學年度下學期3月葷食菜單

(聯合供應塹內國小附設幼兒園)

日期	星期	主食	主菜	副菜	蔬菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
2	一	麥片飯	紅燒豬肉	培根白花椰	蒜香菠菜	花雕芥菜雞湯		4.5	2.9	1.7	2.5	0	0	687.5
3	二	玉米飯	鐵板魚丁	泡菜蛋年糕	薑絲黑葉白菜	味噌蔬菜小魚湯	茂谷柑	3.5	2.5	1.5	2.5	1	0	642.5
4	三	小米飯	薑母鴨	海帶炒干絲	蠔油地瓜葉	肉骨茶	豆漿	3.5	3.4	1.1	2.5	0	0	640
5	四	味噌豚骨拉麵	醬燒大排	蒜香福山萵苣		橙蜜小番茄		5	2.5	1	2.5	1	0	735
6	五	芝麻糙米飯	蘿蔔燒雞	蒼蠅頭	奶香起司白菜	南瓜排骨湯	鮮乳	3.5	2.7	1.5	2.5	0	1	717.5
9	一	五穀飯	蔥爆豬柳	金沙四季豆	薑絲尼龍白菜	山藥鮮雞湯		3.4	2.7	1.6	2.5	0	0	593
10	二	燕麥糙米飯	沙嗲鮮蝦煲	海帶芽炒蛋	蒜香味美菜	大頭菜玉米湯	青葡萄	3.5	2.1	1.3	2.5	1	0	607.5
11	三	麥片飯	泡菜起司雞肉	豆薯炒香菇蛋	翠綠油菜	榨菜肉絲湯		3.5	2.7	1.3	2.5	0	0.1	604.5
12	四	茄汁火腿蛋炒飯	綜合滷味	蒜香青江菜	洋芋濃湯	香蕉		4	2	1.6	2.5	1	0	642.5
13	五	地瓜飯	紅燒豬棒骨	豆皮高麗菜	蒜香菠菜	蕃茄黃豆芽排骨湯	保久乳	3.5	2.8	1.8	2.5	0	1	732.5
16	一	紅藜飯	香酥雞米花	茄汁白花菜	蒜香皺葉白菜	海芽味噌湯		3.5	2.1	1.8	3	0	0	582.5
17	二	新化金映紫米	永康漬國姓魚	將軍蔘豆蛋絲	西港香稜白菇	關廟黃薑涼瓜	鹽水淬柑仔蜜	3.5	2.8	1.5	2.5	1	0	665
18	三	海苔飯	沙茶肉片	泡菜炒冬粉	薑絲小松菜	大頭菜雞湯		3.4	2.2	1.5	2.5	0	0	553
19	四	奶香鍋燒意麵	雙醬銀絲卷	高麗菜炒鴨片		蜜棗		4	2	1.2	2.5	1	0.2	656.5
20	五	燕麥糙米飯	南洋嫩雞	塔香海茸豆包	玉筍青花椰	地瓜雙圓甜湯	優格	4.5	2.2	1.4	2.5	0	1	747.5
23	一	雙芝麻飯	泰式打拋豬	絲瓜燴蝦仁	蝦醬空心菜	香菇竹筍木耳湯		3.6	2.6	2.2	2.5	0	0	614.5
24	二	紫糙米飯	腐乳雞	高麗菜豆干	翠綠油菜	酸菜鴨肉湯	蓮霧	3.5	2.4	1.5	2.5	1	0	635
25	三	玉米飯	香酥魚排	蕃茄炒蛋	薑絲奶油白菜	玉米濃湯		3.5	2.3	1.5	3	0	0.1	602
26	四	肉羹飯	香滷雞腿	蔥醬高麗菜		蘋果		3.4	2.8	1.2	2.5	1	0	650.5
27	五	五穀飯	日式燒肉片	義式洋芋	薑絲小白菜	蘿蔔玉米湯	保久乳	3.5	2.5	1.5	2.5	0	1	702.5
30	一	燕麥飯	剝皮辣椒肉末	鹹蛋苦瓜	蒜香小芥菜	筍絲鮮菇湯		3.5	2.7	2.1	2.5	0	0	612.5
31	二	小米飯	香酥魷魚	黃瓜鴨蛋	皮蛋地瓜葉	味噌豆腐湯	葡萄	4	2.2	1.3	3	1	0	672.5

吃肉肉，懂豬肉

又稱肩心頭/上肩肉
肉質軟嫩，適合火鍋、
燒烤或叉燒肉等料理。

又稱小里肌/豬菲力
脂肪少、肉質細嫩，適合
嫩煎及做成日式豬排。

又稱內臟肉/腰心肉
肉質較粗，適合做紅燒、加工
品(如貢丸、火腿、肉乾等)。

松阪豬肉又稱「黃金六兩」，
是豬脖子上的肉。
每隻豬身上只有2片，數量有
限又費工，因此稱為黃金六兩
(225g)，是目前單價最高的豬
肉部位。

又稱前腿肉/下肩肉
脂肪較少，常製成絞肉
做成料理。

又稱腹骨肉/三層肉
脂肪豐厚，燉煮、煎炒或燒烤皆適宜。
著名的東坡肉料理，就是使用此部位作
為主料製作。

又稱腰座肉
脂肪多、皮肉豐厚，適合燉
煮及紅燒。
(最想吃的就是阿嬤古早味滷
豬腳)

- 1.本校使用:
國產豬肉、CAS雞蛋
 - 2.本月使用海鮮品項如下:
3/3:鱸魚、3/10:蝦仁
3/17:虱目魚、3/23:蝦仁
3/25:虱目魚、3/31:魷魚
 - 3.營養午餐有供應甲殼類、
花生、牛奶、蛋、堅果類、
芝麻、含麩質穀物、大豆、
魚類等及其製品，菜單已預
先上傳至教育部校園食材登
錄平臺，請師生家長多加利
用。
- 佳里國中營養午餐關心您