

僑善國小113年2月葷食菜單

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯	附餐	高鈣	在地食材	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	油類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
2/16	五	糙米飯	花枝排	瓜仔肉	時令蔬菜	山粉圓甜湯	優酪乳+麵包(頭份市)			4.5	2	1.3	2.5	0	0.5	670
		蓬萊米、糙米	花枝排	絞肉、花瓜碎、洋葱	蔬菜、蒜角、薑絲	冬瓜磚、山粉圓										
2/17	六	芝麻飯	醬燒豬排	腰果炒雙丁	時令蔬菜	小魚乾味噌湯	保久乳(縣)	高鈣日		4.8	2.5	1.1	3	0	0.5	746
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	醬燒豬排	清雞丁、紅蘿蔔、小干丁、腰果、小黃瓜	蔬菜、蒜角、薑絲	小魚乾、豆腐、海帶芽										
2/19	一	芝麻飯	三杯雞	回鍋乾片	時令蔬菜	金菇芙蓉湯	優格(頭份市)+黑豆	高鈣日		5.5	2.9	1	2.5	0	1	860
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	骨髓丁、雞胸丁、米血丁、九層塔、老薑	豆干片、高麗菜、紅蘿蔔、木耳絲	蔬菜、蒜角、薑絲	海帶芽、洗滌蛋、金針菇										
2/20	二	五穀飯	筍乾滷肉	塔香海根	時令蔬菜	冬瓜魚丸湯	鮮奶		冬瓜	4.8	2.3	2	2.5	0	0.5	731
		蓬萊米、糙米、五穀米	肉角、帶皮肉角、筍乾、紅蘿蔔	海帶根、九層塔、肉絲	蔬菜、蒜角、薑絲	冬瓜、小魚丸、骨輪切丁										
2/21	三	麵疙瘩	香酥紅糟肉	開陽三絲	時令蔬菜	酸辣湯	水果+保久乳(縣)			5.3	2.3	1.6	2.7	1	0.5	825
		麵疙瘩	里肌肉排	白蘿蔔、紅蘿蔔、木耳絲、蝦米	蔬菜、蒜角、薑絲	脆筍絲、紅蘿蔔、豆腐、雞蛋、木耳絲、大白菜、金針菇、肉絲										
2/22	四	紫米飯	樹子蒸魚	玉米炒蛋	時令蔬菜	羅宋湯	鮮奶(縣)			4.5	2.3	1.6	2.5	0	0.5	700
		蓬萊米、糙米、紫米	絞肉、花瓜碎、洋葱	玉米粒、雞蛋	蔬菜、蒜角、薑絲	馬鈴薯、牛番茄、洋葱、骨輪切丁、紅蘿蔔、西洋芹										
2/23	五	糙米飯	芝麻檸檬雞翅	古早味肉燥	時令蔬菜	綠豆麥片湯	優酪乳	高鈣特色餐		6	2.9	1	2.5	0	0.5	835
		蓬萊米、糙米	檸檬雞翅、白芝麻、黑芝麻	絞肉、洋葱、牛番茄、九層塔	蔬菜、蒜角、薑絲	綠豆、麥片										
2/26	一	糙米飯	椰香南瓜咖哩雞	白玉魚羹	時令蔬菜	山藥排骨湯	沙琪瑪+堅果(頭份市)		南瓜	5.3	3.1	1.2	2.5	0	1	866
		蓬萊米、糙米	骨髓丁、雞胸丁、馬鈴薯、南瓜、青花菜	白蘿蔔、紅蘿蔔、魚羹	蔬菜、蒜角、薑絲	馬鈴薯、山藥、枸杞、排骨丁										
2/27	二	芝麻飯	沙茶肉柳	茄汁豆腐煲	時令蔬菜	蘿蔔玉穗湯	鮮奶	高鈣日		5.1	3.3	1.4	2.5	0	0.5	812
		蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	肉柳、空心菜、油片絲、紅蘿蔔	豆腐、三色豆、洋葱	蔬菜、蒜角、薑絲	白蘿蔔、玉米、骨輪切丁、玉米粒										
2/29	四	麥片飯	什錦蝦排	蘑菇洋葱肉片	時令蔬菜	黃瓜丸片湯	鮮奶(縣)	高鈣特色餐		4.6	2.3	1.5	2.5	0	0.5	704.5
		蓬萊米、糙米、麥片	什錦蝦排	肉片、洋葱、紅蘿蔔、豆芽菜、蘑菇	蔬菜、蒜角、薑絲	大黃瓜、貢丸片、紅蘿蔔、骨輪切丁										

【本校學生午餐使用國產豬肉】

此為最新版本之可溯源食材實施計畫之新增菜色