

# 僑善國小113年3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	全蛋 雞蛋類 (份)	蛋黃 蛋內類 (份)	蔬菜 類(份)	油類 類(份)	水果 類(份)	乳品 類(份)	熱量 (大卡)
3/1	五	<b>小米飯</b> 蓬萊米、糙米、小米	<b>瓜仔肉</b> 絞肉、冬瓜碎、洋葱	<b>花枝丸</b> 花枝丸2	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>地瓜芋圓湯</b> 地瓜、芋圓	優酪乳			5.9	2.5	1.1	2.5	0	0.5	800.5
3/4	一	<b>糙米飯</b> 蓬萊米、糙米	<b>春川炒雞</b> 雞胸丁、骨腿丁、高麗菜、泡菜、洋葱、韓式年糕	<b>韭香天婦羅</b> 甜不條、豆芽菜、紅蘿蔔、韭菜	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>日式味噌湯</b> 豆腐、海带芽	優格(順份市)	高鈣日		6.3	2	1.8	2.5	0	0.5	808.5
3/5	二	<b>麥片飯</b> 蓬萊米、糙米、麥片	<b>家常滷肉</b> 肉角、帶皮肉角、白蘿蔔、麵輪	<b>芹香干片</b> 豆干片、芹菜、肉絲	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>玉米蛋花湯</b> 玉米粒、雞蛋、蔥	鮮奶	高鈣日	有機高麗菜	5.5	2.3	1.5	2.5	0	0.5	767.5
3/6	三	<b>鮮蔬炒飯條</b> 飯條、豆芽菜、生香菇、紅蘿蔔、肉絲、韭菜、紅蔥碎	<b>大阪豬排</b> 大阪豬排	<b>福菜燒筍茸</b> 筍茸、絞肉、福菜切	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>榨菜肉絲湯</b> 榨菜絲、肉絲、紅蘿蔔、紅蔥碎	水果+保久乳(雞)			4.8	2	2.5	2.5	1	0.5	781
3/7	四	<b>紫米飯</b> 蓬萊米、糙米、紫米	<b>酥炸海鮮圈</b> 中卷圈、魷魚耳、水鯊魚丁、四季豆、九層塔	<b>肉末蒸蛋</b> 雞蛋、絞肉、蔥	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>黃瓜貢丸湯</b> 大黃瓜、紅蘿蔔、小貢丸	鮮奶(雞)			5.3	2.3	2.3	2.7	0	0.5	782.5
3/8	五	<b>芝麻飯</b> 蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	<b>蔥油雞</b> 雞腿排、蔥、蒜泥、薑泥	<b>打拋豬</b> 絞肉、番茄、洋葱、九層塔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>綠豆QQ湯</b> 綠豆、粉圓、白粉圓	優酪乳	高鈣特色餐		5.2	3.7	1.2	2.5	0	0.5	844
3/11	一	<b>糙米飯</b> 蓬萊米、糙米	<b>腐乳雞丁</b> 雞胸丁、骨腿丁、馬鈴薯、紅蘿蔔、杏鮑菇	<b>芹香三絲</b> 白干絲、海带絲、肉絲、芹菜、紅蘿蔔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>酸菜肉片湯</b> 酸菜、肉片、薑絲	沙琪瑪+酥果(順份市)+黑豆丹	高鈣日		5.3	2.7	1.4	2.5	0	1	841
3/12	二	<b>五穀飯</b> 蓬萊米、糙米、五穀米	<b>鹽酥雞</b> 帶骨雞丁、薯條	<b>佛跳牆</b> 大白菜、芋頭、生香菇、栗子、排骨丁、脆筍片	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>四神湯</b> 馬鈴薯、山藥、薏仁、骨輪切丁	鮮奶			6.6	2.4	1.4	3	0	0.5	872
3/13	三	<b>銀絲卷</b> 銀絲卷	<b>鐵路豬排</b> 鐵路豬排	<b>五香滷味</b> 玉米、黑干丁、米血丁、白蘿蔔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>芋香米粉湯</b> 芋頭、米粉、高麗菜、芹菜、薑絲、絞肉、生香菇	水果+保久乳(雞)			3	2	1.3	3	0	0.5	587.5
3/14	四	<b>小米飯</b> 蓬萊米、糙米、小米	<b>塔香魚丁</b> 水鯊魚丁、洋葱、豆腐、九層塔	<b>番茄炒蛋</b> 洗選蛋、番茄、青蔥	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>冬瓜雞湯</b> 冬瓜、生香菇、玉米粒、雞腿丁、薑絲	鮮奶(雞)	冬瓜		4.8	3.4	1.5	2.7	0	0.5	810
3/15	五	<b>黎麥飯</b> 蓬萊米、糙米、黎麥	<b>麻油雞</b> 雞胸丁、骨腿丁、凍豆腐、杏鮑菇、老薑	<b>蘿蔔燒肉</b> 肉角、帶皮肉角、紅蘿蔔、白蘿蔔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>紅豆紫米湯</b> 紫米、紅豆	優酪乳	高鈣特色餐		5.7	2.4	1.4	2.5	0	0.5	786.5
3/18	一	<b>糙米飯</b> 蓬萊米、糙米	<b>糖醋雞丁</b> 雞胸丁、骨腿丁、小黃瓜、彩椒、毛豆仁	<b>螞蟻上樹</b> 絞肉、高麗菜、冬粉、青蔥、紅蘿蔔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>海芽蛋花湯</b> 海带芽、洗選蛋	優格(順份市)			4.4	2.5	1.8	2.5	0	0.5	713
3/19	二	<b>芝麻飯</b> 蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	<b>味噌燒肉</b> 肉角、帶皮肉角、洋葱、四分干	<b>蝦皮蒲瓜</b> 蒲瓜、紅蘿蔔、蝦皮	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>蘿蔔貢丸湯</b> 白蘿蔔、貢丸片、芹菜	鮮奶	高鈣日		5.9	2.3	1.2	3	0	0.5	810.5
3/20	三	<b>螺旋麵</b> 螺旋麵	<b>香酥雞排</b> 香酥雞排	<b>茄汁肉醬</b> 毛豆仁、番茄、洋葱、絞肉、紅蘿蔔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>洋芋濃湯</b> 馬鈴薯、洋葱、玉米粒、洗選蛋	水果+保久乳(雞)			4.4	2.8	1.6	2.7	1	0.5	799.5
3/21	四	<b>芝麻飯</b> 蓬萊米、糙米、白芝麻、黑芝麻	<b>泡菜燒魚</b> 水鯊魚丁、韓式泡菜、青蔥、大白菜、洋葱	<b>鮮味蒸魚</b> 洗選蛋、魚板片、生香菇	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>黃瓜排骨湯</b> 大黃瓜、紅蘿蔔、排骨丁	鮮奶(雞)			6	3	1	2.5	0	0.5	842.5
3/22	五	<b>紫米飯</b> 蓬萊米、糙米、紫米	<b>酥炸雞腿</b> 雞腿	<b>沙茶豬柳</b> 豬柳、洋葱、油片絲、紅蘿蔔、青蔥	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>燒仙草</b> 綠豆、珍珠、花豆、仙草原汁	優酪乳	高鈣特色餐		5	2.1	1.5	2.5	0	0.5	717.5
3/25	一	<b>糙米飯</b> 蓬萊米、糙米	<b>咖哩雞丁</b> 雞胸丁、骨腿丁、紅蘿蔔、馬鈴薯、毛豆仁	<b>塔香海根</b> 海带根、紅蘿蔔、肉絲、九層塔	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>金菇芙蓉湯</b> 大白菜、金針菇、洗選蛋、木耳絲	沙琪瑪+麵包(順份市)			5	2.1	1.5	2.5	0	0	657.5
3/26	二	<b>麥片飯</b> 蓬萊米、糙米、麥片	<b>照燒肉片</b> 肉片、彩椒、洋葱、高麗菜	<b>家常豆腐</b> 豆腐、生香菇、紅蘿蔔、絞肉、青豆仁	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>枸杞青木瓜湯</b> 青木瓜、排骨丁、紅蘿蔔、枸杞	鮮奶	高鈣日		4.8	3	1.6	2.8	0	0.5	787
3/27	三	<b>肉絲蛋拌飯</b> 蓬萊米、洗選蛋、青蔥、洋葱、三色豆、肉絲、高麗菜	<b>滷腿排</b> 腿排	<b>柴魚關東煮</b> 肉片、甜不條、不皿丁、白蘿蔔、杏鮑菇、柴魚片	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>冬瓜玉穗湯</b> 冬瓜、玉米、玉米粒、骨輪	水果+保久乳(雞)			5.6	2.1	1.8	2.5	1	0.5	827
3/28	四	<b>小米飯</b> 蓬萊米、糙米、小米	<b>虱目魚排</b> 虱目魚排	<b>菜脯炒蛋</b> 碎菜脯、洗選蛋	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>酸辣湯</b> 脆筍絲、豆腐、洗選蛋、紅蘿蔔、金針菇、木耳絲	鮮奶(雞)			4.7	2.3	1.1	2.7	0	0.5	710.5
3/29	五	<b>燕麥飯</b> 蓬萊米、糙米、燕麥	<b>義式炸雞腿</b> 雞腿	<b>家常滷肉</b> 絞肉、白蘿蔔、紅蘿蔔、海带結	<b>時令蔬菜</b> 蔬菜、薑絲	<b>冬瓜山粉圓</b> 冬瓜磚、山粉圓	優酪乳	高鈣特色餐		5	3.8	1.1	2.5	0	0.5	835

**【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