發 行 人：劉瑞政 校長
出　　版：高雄市左營區新莊國民小學
學生午餐供應委員會
執行編輯：午餐供應委員會
本期主編：蘇慧如、李季樺 營養師
編　　審：廖靜郁、蔡佩吟 營養師

113年3月份新莊國民小學午餐菜單

供應人數：1470人
供應日數：21日

No.	日　期	星期	主食	副食一	副食二	副食三	湯	其他
1	3月1日	五	糙米飯	蘑菇雞丁	筍香肉醬冬瓜	韭菜豆芽	@摩摩喳喳	
2	3月4日	一	胚芽米飯	豬肉壽喜燒	菇香玉米燻雞	有機小松菜	古早味鹹湯圓	固態優格
3	3月5日	二	白米飯	香滷雞腿	櫻香甘藍花枝	炒青花菜	冬瓜蛤蜊湯	小蕃茄
4	3月6日	三	拉麵煮湯	日式豆漿拉麵	綜合滷味	奶黃麻糬包		富士蘋果
5	3月7日	四	黑芝麻飯	三杯菇香百頁	胡蘿蔔炒蛋	開陽白菜	@紫米紅豆湯	
6	3月8日	五	小米飯	旗魚暖沙沙	海帶三絲	小白菜	白菜鮑菇湯	多果綜合果汁
7	3月11日	一	白米飯	豆豉豆腐	洋蔥炒蛋	炒高麗菜	@綠豆麥片湯	
8	3月12日	二	蕎麥飯	@香酥蝦排	蕃茄芙蓉	有機翠白菜	花瓜雞湯	葡萄
9	3月13日	三	白米煮粥	香菇蘿蔔粥	烘美濃菜	雲南千層酥包		履歷豆乳
10	3月14日	四	五穀飯	豬肉親子丼	咖哩花椰魷魚	炒油菜	海芽蛋花湯	茂谷柑
11	3月15日	五	紅藜飯	燒烤雞翅	鴿蛋冬瓜	香蒜地瓜葉	甘藍粉絲湯	蓮霧(1)
12	3月18日	一	台灣小麥飯	三鮮燴豆腐	胡瓜黑輪	韭菜豆芽	蕃茄蛋花湯	綜合莓優格
13	3月19日	二	高粱飯	紅燒獅子頭(1)	彩椒花枝	有機油江菜	餛飩湯	香蕉
14	3月20日	三	白米飯	港式香菇滑雞煲飯		奶油焗白菜	冬瓜蛤蜊龍骨湯	葡萄綜合果汁
15	3月21日	四	糙米飯	@炸素雞塊(3)	什錦咖哩	雪菇青江	@紅豆珍珠豆花	
16	3月22日	五	五穀飯	貢丸肉燥	炒洋蔥杏菇	炒高麗菜	玉米雞湯	蕃石榴
17	3月25日	一	黑芝麻飯	茄汁蕈菇丸	起司玉米蛋	有機黑葉白菜	素燉佛跳牆	富士蘋果
18	3月26日	二	蕎麥飯	韓式泡菜年糕	銀芽雞絲	小白菜	當歸雞湯	葡萄
19	3月27日	三	拉麵煮湯	味噌拉麵料	菇香滷味	培根芝士卷(1)		台灣產黑豆奶
20	3月28日	四	小米飯	奶油番茄咖哩雞	螞蟻上樹	炒青花菜	蘿蔔魚丸湯	蓮霧(1)
21	3月29日	五	白米飯	沙茶魷魚百頁	培根豆薯	炒高麗菜	@綜合圓甜湯	

備註：
1.三月份供應21日。
2.遇特殊狀況（如颱風、退貨、停水、停電）變動食譜。
3.三月7.11.21.25日為無肉蔬食餐。豆製品皆為非基因改造產品。
4.標示@為含糖或脂肪較多，請酌量食用。

113年3月份 1480份
承印者:文鵬有限公司
電　話　:5889076

※本校午餐之肉品、蛋品採用國產食材，蔬果類優先採用當季國產食材
※本校已將每日午餐菜單、食材等相關資訊標示於教育部校園食材登錄平臺，若有特殊過敏體質學童，請家長務必自行上網查詢，並提醒小孩避免食用造成過敏的食物，以確保自身安全。校園食材登錄平臺https://fatraceschool.k12ea.gov.tw/frontend/