

# 萬興達有限公司107.3月西門國小菜單

營養師:李桂滄  
營養字第008126號

日期	星期	主食	主菜	副菜		湯品	附餐	全穀類(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	熱量(大卡)
3/1	四	營養白飯	紅麴燒肉 白K+豬肉/煮	竹筍炒蛋 竹筍+蛋/炒	魚香四季豆 鮫肉+四季豆+紅K+魚板絲/炒	芋香西谷米 芋頭+西谷米/煮		5.2	2.7	2.8	2.7	758
3/2	五	招牌蛋炒飯	花雕麻油雞 雞肉+米飯+薑/煮	柴魚蘿蔔燒 白K+紅K+柴魚片/煮	總匯PIZZA 披薩/烤	蔬菜雪花湯 高麗菜+紅K+金針菇/煮		5.3	2.7	2.3	2.9	761.5
3/5	一	地瓜飯	蒜泥白肉 蒜+豬肉/煮	蔥燒油豆腐 非基改油豆腐+紅K+筍片/煮	綠蒲金茸 蒲瓜+金針菇+紅K/煮	蘿蔔大骨湯 白K+大骨/煮		5.3	2.7	2.5	2.8	762
3/6	二	客家油飯	銅鑼燒 銅鑼燒/烤	番茄燴蛋 番茄+蛋/煮	紅燒冬瓜 冬瓜+紅K/煮	日式味噌湯 非基改豆腐+味噌/煮		5.3	2.7	2.7	2.7	762.5
3/8	四	營養白飯	卡啦雞腿 雞腿/炸	椰香咖哩雞 馬鈴薯+紅K+雞肉/煮	西芹肉片 西芹+紅K+肉片/炒	竹筍排骨湯 竹筍+排骨/煮		5.3	2.9	2.4	2.6	765.5
3/9	五	什錦烏龍麵	蜜汁雞翅 雞翅/燻	雙色花椰 青花菜+花椰菜/炒	沙茶佛跳牆 烏蛋+白菜+芋頭/煮	養生薏仁湯 薏仁+大骨+洋芋/煮		5.3	2.7	2.5	2.8	762
3/12	一	麥片飯	馬鈴薯燒肉 馬鈴薯+紅K+豬肉/煮	金黃火腿 非基改玉米粒+紅K+火腿/煮	水晶粉絲 冬粉+鮫肉+高麗菜+紅K/炒	紫菜蛋花湯 紫菜+蛋/煮		5.4	2.8	2	2.9	768.5
3/13	二	營養白飯	芝麻烤腿 雞腿/烤	鮮瓜雞丁 大瓜+紅K+雞肉/煮	茶碗蒸 蛋/蒸	榨菜金菇湯 榨菜+金針菇/煮		5.2	2.9	2.3	2.8	765
3/15	四	什錦炒麵	起司乳酪豬排 豬排/炸	燴三鮮 筍片+紅K+香菇+肉羹/煮	豆薯杏鮑菇 豆薯+杏鮑菇/煮	綠豆湯 綠豆/煮		5.3	2.7	2.8	2.7	765
3/16	五	海苔肉鬆飯	麻油瓜仔雞 瓜仔+雞肉/煮	洋蔥咕咾肉 洋蔥+豬肉/煮	高麗蛋酥 高麗菜+紅K+蛋/炒	金針粉絲湯 金針+冬粉/煮		5.2	2.8	2.5	2.8	762.5
3/19	一	芝麻飯	京醬肉柳 洋蔥+豬肉/煮	雪菜干丁 雪菜+非基改豆干+鮫肉/炒	奶香白菜 大白菜+紅K+芋頭+蝦米+木耳/煮	海苔吻仔魚湯 海苔+吻仔魚/煮		5.2	2.7	2.7	2.7	755.5
3/20	二	家常蛋炒飯	花椰鮮菇 花椰菜+紅K+香菇/炒	玉米滑蛋 非基改玉米粒+蛋/炒	木須萹苳 豆苳+木耳+紅K+肉絲/炒	鄉村番茄湯 番茄+洋芋+紅K/煮	水果	5.3	2.8	2.4	2.7	762.5
3/22	四	營養白飯	卡啦雞腿堡 雞肉/炸	日式洋芋 馬鈴薯+紅K+培根/煮	滷蛋肉燥 鮫肉+蛋/燻	冬瓜山粉圓 冬瓜塊+山粉圓/煮		5.4	2.7	2.5	2.8	769
3/23	五	肉燥飯	三杯雞 雞肉+九層塔+米飯/煮	金茸冬瓜 金針菇+紅K+冬瓜/煮	香濃烤蛋塔 蛋塔皮+蛋塔/烤	玉米蛋花湯 非基改玉米粒+蛋/煮		5.2	2.8	2.7	2.6	758.5
3/26	一	胚芽飯	筍干燒肉 筍干+豬肉/煮	開陽大白 大白菜+蝦米+紅K+烏蛋+芋頭/煮	魚香豆腐 非基改豆腐+鮫肉+青蔥/煮	四神湯 薏仁+四神湯包/煮		5.3	2.7	2.7	2.8	767
3/27	二	營養白飯	逢甲翅小腿*2 雞腿/烤	雙玉雞丁 白K+紅K+雞肉/煮	茄汁炒蛋 番茄+蛋/炒	港式酸辣湯 非基改豆腐+筍絲+紅K/煮		5.3	2.7	2.8	2.7	765
3/29	四	焗烤麵	時蔬燒肉片 高麗菜+紅K+豬肉/炒	福菜筍干 筍干+福菜/煮	萹瓜鮮菇 大萹瓜+紅K+香菇/煮	紅豆薏仁湯 紅豆+薏仁/煮		5.3	2.7	2.8	2.7	765
3/30	五	紫米飯	咖哩燻雞 雞肉+馬鈴薯+紅K/煮	香酥柳葉魚 柳葉魚/炸	芙蓉蒸蛋 蛋+鰾絲/蒸	薑汁冬瓜湯 冬瓜+薑絲+大骨/煮		5.3	2.7	2.6	2.6	755.5
3/31	六	營養白飯	醬燒豬排 豬排/燒	東坡高麗 高麗菜+豬肉+紅K/炒	結頭菜燒雞 結頭菜+紅K+雞肉/煮	海結排骨湯 海帶結+排骨/煮		5.3	2.8	2.6	2.6	763

\*全面使用非基因改造黃豆製品及玉米 \*每週一供應吉圖圖蔬菜;每週二四五供應有機蔬菜

\*\*水果每份60大卡

▲表示當日符合教育部所推廣之四章一Q政策