

111年3月份 草漯/富林/樹林 國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	水果	全穀 (份)	紫豆魚 肉 (份)	蔬菜 (份)	水果 (份)	奶 (份)	油脂 (份)	熱量 (Kcal)
3/1 二	糙米飯	京都肉 肉丁、洋蔥、白芝麻	煮 金菇芽菜 <small>金針菇、海芽、毛豆仁、枸杞</small>	炒 有機青菜	芹香白玉湯 白蘿蔔、芹菜、大骨								
3/2 三	特餐	素香麵線 <small>棕色麵線、脆筍絲、木耳、炸豆包絲</small>	煮 關東煮 白蘿蔔、油豆腐、海結	煮 有機青菜	香草毛豆莢 毛豆莢、奶油、義大利香料	黃豆奶							
3/3 四	麥片飯	香酥肉魚*1 肉魚	炸 白菜滷 <small>大白菜、豆捲、香菇絲、蝦皮</small>	炒 有機青菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜、小薏仁、雞架								
3/4 五	糙米飯	瓜子雞 雞丁、圓平瓜	煮 麻婆豆腐 豆腐、絞肉、青蔥	炒 產履青菜	綠豆地瓜湯 綠豆、地瓜	水果							
3/7 一	芝麻飯	青木瓜燉肉 肉丁、青木瓜、薑片	燒 奶香洋芋 <small>馬鈴薯、洋蔥、玉米粒、紅蘿蔔</small>	炒 青菜	味噌豆腐湯 味噌、豆腐、蔥	水果							
3/8 二	糙米飯	孜然雞排 雞排、孜然粉	滷 壕油豆腐炒茄子 油豆腐、茄子、洋蔥	炒 有機青菜	黃豆芽昆布湯 黃豆芽、乾昆布								
3/9 三	特餐	什錦炒麵 <small>黃油麵、炸豆包、高麗菜、木耳、紅蘿蔔</small>	炒 咖哩時蔬炒蛋 高麗菜、洋蔥、南瓜、蛋	炒 有機青菜	玉米濃湯 玉米、洋蔥、紅蘿蔔	優酪乳							
3/10 四	紫米飯	砂鍋魚丁 魚丁、大白菜、凍豆腐	煮 螞蟻上樹 <small>冬粉、豆芽、韭菜、紅蘿蔔</small>	炒 有機青菜	芹香結頭湯 結頭菜、芹菜、雞架								
3/11 五	糙米飯	花菜燒雞 雞丁、花菜	燒 塔香海茸 海帶茸、九層塔	炒 產履青菜	紫米薏仁湯 紫糯米、小薏仁								
3/14 一	麥片飯	泰式打拋肉 絞肉、洋蔥、蕃茄	炒 金沙杏鮑菇 南瓜、杏鮑菇、鹹蛋	炒 青菜	肉骨茶湯 <small>大骨、杏鮑菇、金針菇、肉骨茶包</small>	水果							
3/15 二	糙米飯	味噌照燒雞 雞丁、馬鈴薯、白芝麻、味噌	燒 蕃茄豆腐蛋 洗選蛋、蕃茄、豆腐	炒 有機青菜	黃瓜菇菇湯 大黃瓜、菇菇	水果							
3/16 三	特餐	南瓜蔬菜炊飯 白米、南瓜、麵輪、香菇	蒸 黑椒麵腸 麵腸、洋蔥、菇菇	炒 有機青菜	冬瓜薑絲湯 冬瓜、薑絲	黑豆奶							
3/17 四	五穀飯	香酥魚排*1 魚排	炸 田園四色 <small>玉米粒、毛豆、馬鈴薯</small>	炒 有機青菜	海結大骨湯 海帶結、大骨								
3/18 五	糙米飯	蔥油雞丁 雞丁、青蔥、大黑乾	煮 泡芙瓜瓜 <small>時節瓜、麵筋泡、木耳</small>	炒 產履青菜	紅豆湯 紅豆、二砂	水果							
3/21 一	芝麻飯	咖哩雞 雞丁、馬鈴薯	煮 什錦花菜 <small>青白花、木耳、紅蘿蔔</small>	炒 青菜	青木瓜排骨湯 青木瓜、軟排丁、紅粟	水果							
3/22 二	糙米飯	筍乾豬腳 筍乾、豬腳丁、肉丁、紅蘿蔔	燒 家常豆腐 <small>豆腐、紅蘿蔔、木耳、青蔥</small>	煮 有機青菜	玉米蛋花湯 洗選蛋、玉米粒								
3/23 三	特餐	客家炒米苔目 米苔目、炸豆包絲、豆芽	炒 滷味拼盤 <small>海帶結、四分干丁、白蘿蔔</small>	滷 有機青菜	蔬菜羹湯 高麗菜、脆筍、紅蘿蔔	鮮奶							
3/24 四	小米飯	椒鹽魚丁 魚丁、地瓜	炸 鐵板銀芽 <small>綠豆芽、培根、洋蔥</small>	炒 有機青菜	黃瓜蘿蔔湯 大黃瓜、紅蘿蔔、大骨								
3/25 五	糙米飯	香滷雞翅*1 雞翅	滷 鮮蔬寬粉 <small>寬粉條、黃豆芽、紅蘿蔔、蛋</small>	炒 產履青菜	椰香西谷米 綠豆仁、西谷米、椰漿、二砂	水果							
3/28 一	薏仁飯	三杯雞 雞丁、九層塔、(茄子)	炒 栗子燒白菜 大白菜、栗子	燒 青菜	南瓜濃湯 南瓜、洋芋、奶粉	水果							
3/29 二	糙米飯	黃豆燒肉 肉丁、黃豆、刈薯	燒 木須炒蛋 <small>蛋、高麗菜、脆筍絲、木耳</small>	炒 有機青菜	蓮藕大骨湯 蓮藕、大骨								
3/30 三	特餐	海芽糙米養身粥 海芽、蛋、麵輪	煮 味噌燒油豆腐 <small>味噌、油豆腐、白蘿蔔</small>	燒 有機青菜	芝麻包*1 芝麻包	黃豆奶							
3/31 四	紫米飯	韓式鮮魚煲 魚丁、冬粉、年糕、泡菜	煮 魚香茄子 茄子、絞肉、青蔥	炒 有機青菜	玉米海結湯 玉米粒、海帶結、大骨								
4/1 五	兒童節特餐	沙嗲肉片夾大亭堡 肉片、大亭堡、洋蔥	燒 乾梅地瓜條 地瓜薯條、乾梅粉	炸 產履青菜	綠豆粉圓湯 綠豆、粉圓	水果							
學校午餐營養所需		熱量(Kcal)	主食類(份)	豆魚肉蛋類(份)	蔬菜類(份)	水果類(份)				奶類(份)		油脂與堅果種子類(份)	
國小1-3年級		670	4.5	2	1.5	0~1				0~1		2	
國小4-6年級		770	5	2	2	0~1				0~1		2.5	
國中		860	5.5	2.5	2	0~1				0~1		2.5	

菜單設計:軒泰食品有限公司/全盛美食品有限公司
菜單審核小組
營養師

學務主任

校長