



110年3月菜單 津味優質午餐

大勇國小
110年3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全蛋 個數 (個)	豆腐 個數 (個)	雞蛋 個數 (個)	肉類 個數 (個)	其他 個數 (個)	備註
3/2	二	白飯 白米	韓式泡菜燒肉 C豬肉.泡菜/燒	芝麻黑豆干 芝麻.非基改黑豆干/燒	蔬菜粉絲 冬粉.Q高麗菜.Q紅蘿蔔.C豬肉/炒	有機蔬菜 綠豆湯 綠豆	5.3	2.6	2.2	2.6		7 3 3
3/4	四	五穀米飯 白米.五穀米	黑胡椒肉柳 C豬肉.Q洋蔥/炒	紅娘炒蛋 Q紅蘿蔔.Q蛋/炒	銀芽雞茸 Q豆芽菜.T雞茸/炒	有機蔬菜 日式味噌湯 味噌.非基改豆腐	5.3	2.6	2.2	2.5		7 3 4
3/5	五	紫米香飯 白米.紫米	卡滋脆皮魚排 C油甘魚/炸	焗烤白醬洋芋 乳酪絲.Q洋芋.Q紅蘿蔔/烤	打拋油豆腐 非基改油豆腐.九層塔/燒	有機蔬菜 芹香蘿蔔湯 芹菜.蘿蔔.C肉片	5	2.6	2.2	2.5		7 1 3
3/8	一	芝麻米飯 白米.芝麻	蘑菇醬燉肉 C豬肉/燉	脆炒高麗 Q高麗.Q紅蘿蔔/炒	什錦白干絲 海帶絲.非基改干絲.C豬肉/炒	產銷履歷蔬菜 港式酸辣湯 筍絲.非基改豆腐.紅蘿蔔	5.2	2.5	2.3	2.5		7 2 2
3/9	二	麥片Q飯 白米.麥片	日式咖哩雞 C雞肉.Q馬鈴薯.Q紅蘿蔔/煮	玉米茶碗蒸 非基改玉米.Q蛋/蒸	鮮筍肉絲 Q筍.C肉絲/炒	有機蔬菜 涼薯肉片湯 涼薯.C豬肉	5.2	2.5	2.3	2.5	水果	7 2 2
3/11	四	招牌炒麵 麵條.C豬肉	胖老爹香雞排 C雞肉/炸	佛跳牆 Q大白菜.Q蛋.Q香菇/煮	紅燒獅子頭 C獅子頭/燒	有機蔬菜 花豆厚奶 花豆.奶粉.芋圓	5.3	2.5	2.2	3		7 4 4
3/12	五	小米蒸飯 白米.小米	塔香三杯魚 Q巴沙魚丁.九層塔/燒	和風一番煮 Q蘿蔔.C豬肉.海結/煮	瓜瓜肉燥 C豬肉.非基改豆干丁.碎瓜/煮	有機蔬菜 羅宋湯 番茄.洋芋.C豬肉	5	2.6	2.2	2.5		7 1 3
3/15	一	燕麥白飯 白米.燕麥	搖搖樂鹽酥雞(無骨) Q雞肉.海苔粉/炸	番茄炒蛋 Q番茄.Q蛋/炒	海根豆干 海帶根.非基改豆干/燒	產銷履歷蔬菜 酸菜肉片湯 酸菜.C肉片	5	2.6	2.3	2.5		7 1 5
3/16	二	雞肉飯 白米.C雞肉	醬燒大排 C豬肉/燒	木須黃瓜 Q木耳.Q大黃瓜/炒	彩椒肉片 Q彩椒.Q洋蔥.C肉片/炒	有機蔬菜 黑糖地瓜湯 地瓜.粉圓	5.2	2.5	2.3	3		7 4 4
3/18	四	胚芽米飯 白米.胚芽米	胡椒燒雞排 C雞肉/燒	鍋燒白菜滷 Q大白菜.Q蛋.Q紅蘿蔔/煮	泰式打拋肉 C豬肉.九層塔.Q番茄.非基改干丁/炒	有機蔬菜 貴族濃湯 非基改玉米.Q蛋	5.2	2.6	2.2	2.5		7 2 2
3/19	五	蕎麥米飯 白米.蕎麥	蒜泥白肉 C豬肉.蒜/燒	蝦香扁蒲 蝦皮.Q扁蒲/煮	西芹花枝丸 Q西芹.Q花枝丸/燒	有機蔬菜 海芽蛋花湯 海芽.Q蛋	5	2.5	2.2	2.8		7 1 4
3/22	一	芝麻米飯 白米.芝麻	炭燒雞排 C雞肉/燒	咖哩洋芋 Q洋芋.Q紅蘿蔔/煮	蔥爆干片 非基改豆干片.蔥/炒	產銷履歷蔬菜 冬瓜肉片湯 冬瓜.C豬肉	5.3	2.6	2.2	2.5		7 2 9
3/23	二	薏仁米飯 白米.小薏仁	糖醋魚丁 C水滷魚丁.Q洋蔥/燒	螞蟻上樹 冬粉.Q紅蘿蔔.C豬肉.Q時蔬/炒	彩虹滑蛋 非基改玉米.C毛豆.Q紅蘿蔔.Q蛋/炒	有機蔬菜 柴魚味噌湯 柴魚片.味噌.非基改豆腐	5.3	2.6	2.2	2.5		7 2 9
3/25	四	義大利麵 麵條	黑胡椒豬排 C豬肉/燒	西西里肉醬 C絞肉.Q紅蘿蔔.Q洋蔥.Q番茄/煮	香菇蘿蔔煮 Q蘿蔔.Q香菇/煮	有機蔬菜 紅豆芋圓湯 紅豆.芋圓	5.2	2.6	2.2	3		7 4 4
3/26	五	地瓜飯 白米.地瓜	宮保雞丁 C雞丁/燒	脆炒甘藍菜 Q甘藍菜.Q蛋.Q紅蘿蔔炒	雞茸布丁蒸蛋 Q蛋.T雞茸/蒸	有機蔬菜 木瓜肉絲湯 木瓜.C肉絲	5	2.6	2.2	2.5		7 0 8
3/29	一	白飯 白米	鐵板燒豚肉 C豬肉.洋蔥/炒	金茸花椰 Q金針菇.Q花椰菜/炒	鐵板油豆腐 非基改油豆腐/燒	產銷履歷蔬菜 法式奶香濃湯 洋芋.非基改玉米粒	5.2	2.6	2.2	2.5		7 2 2
3/30	二	糙米Q飯 白米.糙米	泰式椒麻雞排 C雞肉/燒	沙茶玉米 非基改玉米.Q紅蘿蔔/煮	白菜肉絲 Q大白菜.C肉絲/炒	有機蔬菜 冬瓜茶西米露 冬瓜茶磚.西米露.地瓜	5.3	2.5	2.2	3		7 4 9

★本廠食材來源一律使用「國產豬肉」，產地：台灣。

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應產銷履歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：呂如蘋 營養字第3594號