

南梓實小 111年0211-0218 午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位: 頂旺團膳便當工廠(本菜單所使用之豬肉及其豬肉製品之豬肉產地皆為台灣)

日期	星期	主食	主菜	副菜一	青菜	湯品	全穀類 /份	蛋豆魚肉類/份	蔬菜類 /份	油脂類 /份	總熱量
2/11	週五	香Q白飯180g	洋蔥肉片110g	玉米炒蛋65g	開陽白菜80g	海芽豆腐湯 30g	5.22	2.18	1.4	3	85.3
	食材	白米90g	肉片55g.洋蔥55g	玉米粒40g.胡蘿蔔5g. 雞蛋20g	蝦米、大白菜80g	乾海帶芽1g. 板豆腐20g					
2/14	週一	紅藜飯180g-蔬食餐	彩椒魷魚排70g	家常豆腐70g	炒高麗菜80g	筍絲蛋花湯 30g	4.5	2.56	1.5	3.5	702
	食材	白米63g.糙米26g 、紅藜麥1g	彩椒10g. CAS魷魚排60g	紅蘿蔔3g.毛豆仁3g. 豆腐64g	高麗菜80g	筍絲21g.雞蛋9g					
2/15	週二	燕麥南瓜飯190g	蒜味肉片100g	番茄炒蛋60g	炒有機蔬菜 70g	藥膳湯30g	4.61	2.23	1.76	3	669
	食材	白米63g.南瓜10g. 燕麥27g	肉片55g.蒜末. 高麗菜45g	雞蛋20g.番茄40g	有機蔬菜70g	冬瓜21g、 皮絲4.5g、 藥膳包					
2/16	週三	十穀飯180g	咖哩雞丁100g	醬爆豆干70g	韭香豆芽70g	紫菜蛋花湯 34g	4.5	3.16	1.5	3	725
	食材	白米63g、十穀米27g	雞丁60g.白蘿蔔20g. 紅蘿蔔10g.洋蔥10g	蔥花5.豆干丁55g. 甜麵醬.甜椒10g	豆芽菜60g. 韭菜10g	紫菜.蔬菜25g. 雞蛋9g					
2/17	週四	玉米滑蛋泡飯90g (白米飯)	壽喜燒肉110g	烤小麵包30g	豆皮大白菜 90g	玉米滑蛋泡飯 湯48g	5.67	2.6	1.5	2.5	742
	食材	白米90g	洋蔥45g.柴魚片. 豬五花肉55g、白芝 麻、四季豆10g	麵糰30g	大白菜85g.豆菊5g	玉米粒15g.紅蘿蔔7g、蔥 花3g、雞蛋15g、豬絞肉 15g/保久乳					
2/18	週五	地瓜飯190g	麻油雞110g	南瓜肉末60g	蒜炒油菜80g	菜頭丸子湯 40g+	5.21	2.17	1.51	3	700
	食材	白米63g.糙米27g. 地瓜10g	雞丁70g.高麗菜40g. 香菇.紅棗	南瓜45g.豬絞肉15g	蒜末.油菜80g	白蘿蔔31g.魚丸9g					