

南梓實小 111年-0301-0304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
3/1	週二	燕麥飯190g	薑汁肉片100g	梅粉炸蔬菜 70g(炸)	炒有機味 美菜70g	薑絲海芽 湯3g	5.14	2.32	1.6	3	709
	食材	白米75g,燕麥15g	肉片55g,薑絲,綠豆芽45g	南瓜55g,紅椒5g,四季豆10g	有機味美菜70g,薑絲	海芽3g,薑絲					
3/2	週三	白米飯190g	咖哩雞丁100g	關東煮70g	紅蘿蔔炒 蛋75g	藥膳湯30g	4.5	2.96	1.51	2.5	747
	食材	白米90g	雞丁70g,馬鈴薯20g, 紅蘿蔔10g	白蘿蔔40g,油豆腐18g,紅蘿 蔔6g,魚丸6g	紅蘿蔔65g,雞 蛋10g	冬瓜30g,枸杞1g, 薑絲1g,藥膳包					
3/3	週四	五穀飯180g	蕃茄馬鈴薯燉肉 100g	洋蔥炒蛋60g	豆皮高麗 菜80g	味噌湯30g	4.5	2.49	1.55	2.5	728
	食材	白米75g,十穀米15g	番茄40g,馬鈴薯15g, 豬肉丁55g	洋蔥50g,雞蛋10g	高麗菜75g,豆菊5g	味噌醬,豆腐30g					
3/4	週五	胚芽米飯180g	麻油雞100g	南瓜肉末60g	蒜炒油菜 100g	芹珠蘿蔔 湯30g	4.77	3.1	1.6	2.5	719
	食材	白米75g,胚芽米15g	雞丁70g,高麗菜30g,香菇 ,紅棗	南瓜31g,豬絞肉9g,小豆干 丁20g	蒜末,油菜100g	白蘿蔔28.5g,西芹 1.5g					
3/7	週一	小米飯180g	糖醋魚排60g	菜脯蔥花蛋60g	胡蘿蔔高 麗菜100g	冬瓜魚丸 湯35g	4.5	2.14	1.56	2.5	627
	食材	米75g,小米15g	QRCO虱目魚排50g	碎菜脯36g,雞蛋24g,青蔥	胡蘿蔔10g,高麗菜 90g	魚丸15g,冬瓜20g, 味噌					
3/8	週二	十穀米飯180g	紅燒豬肉105g	蔬菜炒泡麵60g	炒有機小 松菜70g	紫菜蛋花 湯30g	5	2.48	1.6	2.5	689
	食材	米75g,十穀米15g	肉丁60g,白蘿蔔40g, 胡蘿蔔5g	高麗菜38g,泡麵10g,紅蘿蔔 2g,絞肉10g	有機小松菜70g	紫菜 5g,雞蛋25					
3/9	週三	義大利麵180g	香酥雞丁100g	茶葉蛋50g	奶油白菜 100g	筍片湯30g	4.29	3.81	1.61	3	821
	食材	白油麵135g,洋蔥20g,玉米粒 10g,紅蘿蔔10g,毛豆仁5g	雞丁70g,豆腐30g	雞蛋50g	包心白菜100g, 奶油,蒜末	筍片30g,薑絲1g					
3/10	週四	糙米飯180g	蜜汁豬肉100g	沙茶魷魚羹60g (不苟芡)	炒青江菜 100g	鍋燒湯30g	5	2.3	1.55	2.5	674
	食材	白米75g,糙米15g	五花肉片55g,豆芽菜45g, 白芝麻	高麗菜32g,筍絲10g, 泡魷魚18g	青江菜100g	高麗菜15g,肉片 10g,丸子5g,沙茶					
3/11	週五	紫米飯180g	香菇燉雞110g	番茄豆腐炒蛋70g	蒜炒地瓜 葉100g	三絲湯30g	4.97	3.14	1.91	3	766
	食材	白米75g,紫米15g	雞丁70g,脆筍40g,香菇	番茄30g,雞蛋20g,豆腐20g	蒜末,地瓜葉100g	筍絲21g,雞蛋9g,					