

南梓實小 111年0321-0408午餐(葷食)團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳(本校所使用之豬肉及其豬肉製品產地皆為台灣)

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
3/21	週一	十穀飯180g	泰式醬魷魚排60g(炸)	胡蘿蔔炒蛋70g	蒜炒菠菜100g	巧達濃湯30g	5.27	2.34	1.41	3	715
	食材	米63g.十穀米27g	CAS魷魚排60g	紅蘿蔔35g.雞蛋35g	菠菜100g.蒜末	玉米粒15g.蘑菇片3g.洋蔥3g.馬鈴薯9g					
3/22	週二	地瓜飯190g	梅乾菜燒豬肉100g	蔬菜粉絲60g	有機青松菜70g	青菜蛋花湯30g	5.78	1.86	1.66	2.5	698
	食材	米63g.糙米27g.地瓜10g	豬肉片60g.梅乾菜.蘿蔔45g	高麗菜24g.乾粉絲12g.紅蘿蔔3g.木耳絲3g	有機青松菜70g	蔬菜21g.雞蛋9g					
3/23	週三	酸辣湯飯180g	南瓜雞丁100g	黑白切滷味70g	薑絲蚵白菜90g	酸辣湯飯湯60g	5.35	3.63	1.58	2.5	799
	食材	白米90g	雞丁70g.南瓜30g	紅蘿蔔7g.豆干片21g.白蘿蔔28g.小黑輪14g	蚵仔白菜90g.薑絲	筍絲24g.豆腐18g.木耳絲4.5g.紅蘿蔔4.5g.雞蛋9g					
3/24	週四	糙米飯180g	銀芽豬肉片100g	肉末麻婆豆腐70g	炒油菜100g	玉米濃湯30g	5.17	2.52	1.5	2.5	701
	食材	米75g.糙米15g	肉片55g.豆芽菜45g.白芝麻	豆腐59.5g.絞肉7g.紅蘿蔔3.5g	油菜100g	玉米粒15.紅蘿蔔5g.雞蛋10g					
3/25	週五	小米飯180g	三杯雞100g	冬瓜魚丸100g	炒地瓜葉70g	蔬菜湯30g	4.11	2.43	1.79	2.5	627
	食材	米75g.糙米10g.小米5g	雞丁70g.高麗菜25g.九層塔.薑片	魚丸6g.冬瓜54g.胡蘿蔔10g	地瓜葉70g	南瓜10g.高麗菜19g.洋蔥5g.芹菜2g					
3/28	週一	海苔香鬆飯180g	泰式醬魚排60g(炸)	蜜汁豆干丁60g	熱炒時蔬100g	味噌湯30g	5	3.33	1.45	3.5	794
	食材	白米75g.十穀米15g.海苔香鬆	魚排60g.泰式醬	豆干丁30g.白芝麻.麥芽膏.醬油.白蘿蔔30g	油菜100g	豆腐15g.味噌.洋蔥15g					
3/29	週二	胚芽米飯180g	麻油雞120g	洋蔥炒蛋50g	有機蔬菜70g	冬瓜湯30g	5	2.36	1.85	3	708
	食材	白米75g.胚芽米15g	雞丁70g.高麗菜50g.麻油.香菇.紅棗	雞蛋25g.洋蔥35g	有機蔬菜70g	冬瓜30g.薑絲					
3/30	週三	十穀飯180g	蘿蔔滷肉100g	麵輪油豆腐60g	熱炒時蔬100g	藥膳湯30g	5	3.16	1.6	2.5	740
	食材	白米75g.十穀米15g	肉丁55g.白蘿蔔35g.胡蘿蔔10g	油豆腐40g.麵輪15g.胡蘿蔔5g.青蔥	青江菜100g	乾皮絲12g.枸杞.薑絲.藥膳包					
3/31	週四	薑黃飯180g	咖哩雞肉100g	胡蘿蔔炒蛋60g	熱炒時蔬100g	榨菜肉絲湯30g	5	2.59	1.91	2.5	705
	食材	白米90g.薑黃粉	雞胸肉55g.豆干20g.洋蔥10g.茄子15g.毛豆仁	胡蘿蔔45g.雞蛋15g	冬瓜100g.蝦米	榨菜絲21g.肉絲9g					
4/1	週五	香Q白飯180g	鳳梨咕咾肉90g	什錦滷味60g	熱炒時蔬100g	薑絲海芽湯2g	5	1.87	1.74	2.5	646
	食材	白米90g	豬肉丁55g.洋蔥30g.鳳梨丁5g.蔥花.番茄醬	米血丁12g.凍豆腐24g.胡蘿蔔6g.白蘿蔔18g	芹菜3g.高麗菜97g	乾海芽2g.薑絲					
4/6	週三	小米飯180g	黑胡椒肉片105g	泰式醬豆腐60g(炸)	有機蔬菜100g	冬瓜排骨湯30g	5	2.5	1.71	3	715
	食材	白米75g.小米15g	肉片55g.洋蔥50g.黑胡椒	豆腐60g.泰式醬.青蔥.辣椒	有機蔬菜100g	冬瓜21g.豬骨9g					
4/7	週四	大滷湯飯180g	紐澳良魚條60g(炸)*2	馬鈴薯炒蛋60g	熱炒時蔬100g	大滷湯100g	5.35	2.79	1.52	2.5	734
	食材	白米90g	魚條60g	馬鈴薯30g.雞蛋25g.胡蘿蔔10g	油菜100g.蒜末	雞蛋12g.木耳12g.豆腐24g.筍片12g.大白菜28g.肉片12g					
4/8	週五	海苔香鬆飯180g	蒜味油雞胸100g	三杯豆干70g	熱炒時蔬100g	蔬菜湯30g	5	2.75	1.91	2.5	717
	食材	白米75g.糙米15g.海苔香鬆	雞胸70g.大蒜.豆芽菜30g	豆干30g.九層塔.薑.洋蔥40g	蚵仔白菜100g.薑絲	南瓜6g.高麗菜18g.洋蔥3g.芹菜3g					