南梓實小 111年0411-0415午餐團膳菜單 供餐單位：頂旺團膳便當工廠(本菜單所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
4/11	週一	十穀米飯180g-蔬食日	泰式醬魚排60g(炸)	紅蘿蔔炒蛋70g	蒜炒油菜70g	三絲湯30g	4.5	2.14	1.46	3	647
	食材	米72g.十穀米18g	QRCO虱目魚魚排60g.泰式醬	紅蘿蔔46g.雞蛋24g	油菜70g.蒜末	筍絲24g.紅蘿蔔3g.木耳絲3g					
4/12	週二	小米飯180g	照燒雞丁110g	咖哩魚丸70g	炒有機荷葉白菜70g	薑絲海芽湯20g	5	2.21	1.46	2.5	665
	食材	小米18g.白米72g	雞丁70g.高麗菜40g. 柴魚片.白芝麻	馬鈴薯42g.魚丸12g.紅蘿蔔16g	有機荷葉白菜70g	乾海芽2g(膨脹率10). 薑絲					
4/13	週三	義大利肉醬麵188g	蘑菇肉片100g	現烤小麵包40g	豆干小黃瓜70g	玉米蛋花湯30g	4.5	2.24	1.43	2.5	631
	食材	油麵135g.洋蔥20g.三色豆15g.絞肉18g	肉片55g.蘑菇醬.杏鮑菇10g.奶油. 洋蔥35g	麵包40g	小黃瓜63g.豆干20g.蒜末	玉米粒15g.紅蘿蔔6g. 雞蛋9g					
4/14	週四	糙米飯180g	椒麻雞70g(炸)	沙茶魷魚羹70g(不芶芡)	炒青江菜90g	味噌湯30g	4.5	2.94	1.4	3	706
	食材	白米72g.糙米18g	雞丁70g.紅甜椒.蔥花	大白菜30g.筍絲20g.發泡魷魚20g	青江菜90g	豆腐30g.味噌					
4/15	週五	紫米飯180g-護眼餐	豆干胡蘿蔔燉肉120g	南瓜炒蛋70g	蒜炒地瓜葉80g	蘿蔔排骨湯	5.08	2.81	1.46	2.5	715
	食材	白米72g.紫米18g	肉丁35g.豆干40.胡蘿蔔45g	南瓜50g.雞蛋20g	蒜末.地瓜葉80g	白蘿蔔21g.龍骨丁9g.					