

津味優質午餐-0227修改版

南勢國小
3月菜單

日期	星期	主食	美味主菜	美味副菜		湯品	全糖糖漿(份)	亞麻油(份)	蛋黃(份)	油酥(份)	附註	熱量(Kcal)
3/2	一	白飯	柴香茶碗蒸 <small>蒸/雞蛋,柴魚片</small>	菇菇花椰菜 <small>炒/花椰菜,鮮菇</small>	蕃茄豆腐 <small>煮/豆腐,蕃茄</small>	在地產 鈎欄歷 蔬菜 米苔目湯 <small>米苔目</small>	5.3	2.7	2.7			745
3/3	二	紅醬鮮蔬肉醬麵	脆皮轟炸雞腿 <small>炸/雞腿</small>	三色芽菜 <small>炒/豆芽菜,紅蘿蔔,木耳</small>	主廚義式肉醬 <small>煮/番茄,豬肉,鮮菇</small>	有機蔬菜 淡水魚丸湯 <small>魚丸</small>	5.4	2.5	2.8		鮮奶	827
3/5	四	五穀米飯	洋蔥豬柳 <small>炒/豬肉,洋蔥</small>	鮮枝捲 <small>燒/鮮枝捲</small>	白菜滷 <small>滷/大白菜,芋頭,烏蛋</small>	有機蔬菜 珍珠撞奶 <small>珍珠,奶粉,紅茶包</small>	5.2	2.7	2.3			757
3/6	五	白飯	沙嗲醬燒魚 <small>燒/魚肉</small>	四季豆地瓜 <small>炒/四季豆,地瓜</small>	蝦香扁蒲 <small>燒/扁蒲,蝦皮</small>	有機蔬菜 大黃瓜雞湯 <small>大黃瓜,雞骨</small>	5.3	2.5	2.9			744
3/9	一	白飯	肉骨茶燉肉 <small>煮/豬肉,肉骨茶包,凍豆腐</small>	綜合玉米豆 <small>煮/玉米,紅蘿蔔,馬鈴薯,毛豆</small>	白菜獅子頭 <small>燒/獅子頭,大白菜</small>	在地產 鈎欄歷 蔬菜 絲瓜菇菇湯 <small>絲瓜,鮮菇</small>	5.3	2.6	2.3			756
3/10	二	小米飯	天使雞排 <small>煎/雞肉</small>	蒜香甘藍菜 <small>炒/甘藍菜,蒜</small>	打拋豬 <small>炒/豬肉,蕃茄,碎干丁</small>	有機蔬菜 紫米紅豆湯 <small>紅豆,紫米</small>	5.4	2.7	2.2			775
3/12	四	野菜香鬆飯	椒鹽酥雞丁 <small>炸/雞肉</small>	竹筍肉絲 <small>炒/筍,豬肉</small>	BBQ胖豆干 <small>燒/豆干</small>	有機蔬菜 白玉肉片湯 <small>白蘿蔔,豬肉</small>	5.3	2.8	2.9			764
3/13	五	糙米飯	糖醋咕咾肉 <small>煮/豬肉</small>	鮮甜大瓜煮 <small>煮/大黃瓜,紅蘿蔔</small>	蔬菜粉絲 <small>炒/粉絲,時蔬</small>	有機蔬菜 玉米濃湯 <small>玉米,雞蛋</small>	5.3	2.5	2.9			744
3/16	一	白飯	椰汁咖哩鮮魚鍋 <small>煮/魚肉,馬鈴薯,紅蘿蔔</small>	五味豆腐燒 <small>燒/油豆腐,五味醬</small>	鮮菇扁蒲 <small>煮/扁蒲,鮮菇</small>	在地產 鈎欄歷 蔬菜 榨菜肉絲湯 <small>榨菜,豬肉</small>	5.4	2.6	2.5			741
3/17	二	古早味米糕	鐵路肉排 <small>煎/豬肉</small>	莎莎醬佐花椰 <small>煮/花椰菜,蕃茄</small>	茶葉蛋 <small>滷/雞蛋</small>	有機蔬菜 海芽味噌湯 <small>海芽,小魚干,味噌</small>	5.4	2.8	2.6			760
3/19	四	十穀米飯	BBQ檸檬烤雞翅 <small>燒/雞翅</small>	關東煮 <small>煮/白蘿蔔,火鍋料</small>	洋蔥肉絲 <small>炒/豬肉,洋蔥</small>	有機蔬菜 厚奶豆花 <small>豆花,奶粉,紅茶包</small>	5.3	2.4	2.3			736
3/20	五	白飯	脆皮雞排 <small>炸/雞肉</small>	布丁茶碗蒸 <small>蒸/雞蛋</small>	沙茶白菜滷 <small>滷/大白菜,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 野蕈蕃茄湯 <small>蕃茄,鮮菇</small>	5.2	2.6	2.3			747
3/23	一	白飯	南瓜義式燉豬 <small>燉/豬肉,南瓜,義式香料</small>	醬炒海茸 <small>炒/海茸</small>	鮮甜炒玉米 <small>炒/玉米,毛豆</small>	在地產 鈎欄歷 蔬菜 冬瓜肉骨茶 <small>冬瓜,肉骨茶包</small>	5.3	2.5	2.6			726
3/24	二	地瓜飯	酸甜醬佐雞腿 <small>燒/雞腿</small>	小瓜雞絲 <small>炒/小黃瓜,雞肉</small>	青蔥炒蛋 <small>炒/雞蛋,蔥</small>	有機蔬菜 粉圓地瓜湯 <small>粉圓,地瓜</small>	5.3	2.6	2.7			738
3/26	四	蘑菇醬鐵板麵	起司豬排 <small>炸/起司豬排</small>	韭香豆芽菜 <small>炒/豆芽菜,韭菜</small>	蘑菇鐵板肉醬 <small>豬肉,蘑菇,洋蔥,紅蘿蔔</small>	有機蔬菜 味噌豆腐湯 <small>味噌,豆腐</small>	5.4	2.7	2.7		水果	812
3/27	五	燕麥飯	三杯米血雞丁 <small>炒/雞肉,米血,九層塔</small>	肉絲花椰 <small>煮/花椰菜,豬肉</small>	洋蔥黑輪 <small>炒/黑輪,洋蔥</small>	有機蔬菜 鮮菇蔬菜湯 <small>鮮菇,時蔬</small>	5.2	2.5	2.9			735
3/30	一	白飯	鐵板嫩豬柳 <small>炒/豬肉,時蔬</small>	椒鹽百頁 <small>燒/百頁豆腐</small>	田園胡瓜 <small>煮/大黃瓜,紅蘿蔔</small>	在地產 鈎欄歷 蔬菜 薑絲紫菜湯 <small>紫菜,雞蛋,薑</small>	5.3	2.6	2.8			742
3/31	二	白飯	卡拉香雞排 <small>炸/雞肉</small>	鴿蛋肉醬 <small>煮/豬肉,鴿蛋</small>	彩虹炒蛋 <small>炒/雞蛋,三色蔬菜</small>	有機蔬菜 鮮蘿蔔湯 <small>白蘿蔔,紅蘿蔔,豬肉</small>	5.3	2.6	2.7			738

▽ 全面使用非基因改造黃豆製品及玉米。 ▽ 每週一供應在地產鈎欄歷蔬菜、每週二、四、五供應有機蔬菜。

營養師：李佳渝