

# 沅益食品 111年3月菜單 南門國小(1.3.5年級)

日期	星期	主食	主菜	副菜		蔬菜	湯品	附餐	全穀	豆類	蔬菜	油脂	熱量
3/1	二	三色炒飯	三杯雞丁 燒：九層塔,雞丁S	木須佛手瓜 燒：佛手瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	鐵板嫩豆腐 燒：豆腐,竹筍Q	有機蔬菜	黑糖地瓜湯 黑糖,地瓜	水果	5.4	2.3	2.4	2.4	71.4
3/3	四	胚芽飯	照燒雞排 燒：雞排S	瓜仔肉燥 燒：脆瓜,香菇Q,絞肉S	紅絲炒蛋 炒：紅蘿蔔Q,蛋Q	有機蔬菜	柴魚豆腐湯 柴魚,味噌,豆腐		5.3	2.5	2.1	2.3	71.5
3/4	五	糙米飯 蔬食日	筍干肉燥 燉：筍干,豬絞肉S	沙茶豆干黑輪 燒：豆干,黑輪S	紅醬蘿蔔煮 煮：蘿蔔Q,海帶結,玉米段Q	有機蔬菜	番茄蔬菜湯 番茄,西芹,香菇		5.3	2.4	2.3	2.4	71.7
3/7	一	紅藜飯	杏菇花雕雞 燒：杏鮑菇Q,雞丁S	油豆腐燒肉末 燒：油豆腐,豬絞肉S	洋蔥玉米炒蛋 炒：洋蔥Q,玉米Q,蛋Q	履歷蔬菜	大滷湯 竹筍,紅蘿蔔,木耳,肉片S		5.3	2.4	2.3	2.4	71.7
3/8	二	紫米飯	椒鹽魚丁 炸：魚丁S	咖哩洋芋 燒：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,毛豆S	西芹甜不辣 燒：西芹Q,甜不辣T	有機蔬菜	黃瓜肉片湯 黃瓜,豬肉片S		5.3	2.3	1.8	2.5	70.1
3/10	四	台式炒麵	蜜汁里肌排 燒：豬排S	豆沙包 蒸：豆沙包S	脆炒高麗 炒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	芋頭西谷米 芋頭,西谷米		5.4	2.4	2.1	2.4	71.9
3/11	五	白飯	蒜子燒雞 燒：西芹Q,雞丁S,蒜頭	百頁條豆 燒：百頁豆腐,敏豆T	結頭菜燒肉 燒：結頭菜Q,豬肉片S	有機蔬菜	榨菜肉絲湯 榨菜,豬肉絲S		5.3	2.3	2.0	2.4	70.2
3/14	一	糙米飯	杏菇燒魚丁 燒：杏鮑菇Q,魚丁S	客家小炒 炒：蔥,豆干,肉絲S	韭香芽菜 炒：豆芽菜Q,紅蘿蔔Q,韭菜	履歷蔬菜	冬瓜薏仁湯 冬瓜,小薏仁,肉片S		5.2	2.3	2.4	2.0	70.0
3/15	二	地瓜飯	脆皮翅小腿X2 炸：翅,小腿S	泰式打拋豬 燒：九層塔,番茄Q,洋蔥Q,絞肉S	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q,紅蘿蔔Q,香菇Q	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜,山粉圓		5.4	2.4	2.5	2.1	72.1
3/17	四	香菇油飯	香滷雞腿 滷：雞腿S	彩椒花椰 炒：彩椒Q,花椰菜S	海帶三絲 炒：海帶絲,肉絲S,紅蘿蔔Q	有機蔬菜	時瓜魚丸湯 時瓜Q,魚丸S		5.2	2.4	1.9	2.4	70.0
3/18	五	海苔香鬆飯 蔬食日	肉燥油豆腐 燒：絞肉S,油豆腐	茶碗蒸 蒸：香菇Q,蛋Q	滷味燙 燒：高麗菜Q,紅蘿蔔Q,金耳菇Q	有機蔬菜	芋頭白菜湯 白菜,芋頭		5.2	2.4	2.2	2.5	71.2
3/21	一	小米飯	黑胡椒魚丁 燒：魚丁S,洋蔥Q	蔬菜寬粉 炒：芹菜Q,木耳Q,寬冬粉	玉米肉末 炒：玉米Q,絞肉S,紅蘿蔔Q	履歷蔬菜	酸菜肉片湯 酸菜,豬肉片S		5.4	2.3	1.9	2.4	70.6
3/22	二	白飯	糖醋排骨 燒：洋蔥Q,排骨S	香蔥菜脯蛋 炒：青蔥,碎菜脯,蛋Q	蒲瓜燒貢丸 燒：蒲瓜Q,紅蘿蔔Q,木耳Q,貢丸S	有機蔬菜	味噌海芽湯 味噌,海帶芽,豆腐		5.3	2.3	2.5	2.6	70.6
3/24	四	蕎麥飯	香蒜雞丁 燒：洋蔥Q,雞丁S,彩椒Q	麻婆豆腐 燒：豆腐,絞肉S,毛豆S	竹筍三絲 炒：竹筍Q,紅蘿蔔Q,木耳Q	有機蔬菜	紅豆包心圓 紅豆,包心圓		5.2	2.4	2.4	2.7	70.7
3/25	五	奶醬洋菇麵	鐵板豬排 燒：豬排S	茄汁雞米花 炸：雞米花S	開陽高麗 炒：蝦米,高麗菜Q	有機蔬菜	蔬菜肉片湯 番茄,西芹,豬肉片S		5.3	2.4	2.5	2.4	70.4
3/28	一	小米飯	蔥爆肉片 炒：青蔥,洋蔥Q,豬肉片S	海結燒油腐 燒：海帶結,油豆腐	大瓜鮮菇 炒：大瓜Q,杏鮑菇Q	履歷蔬菜	蘿蔔羹湯 紅白蘿蔔,豬肉絲S		5.3	2.3	1.4	2.4	70.4
3/29	二	雜糧飯	椰漿咖哩雞 煮：馬鈴薯Q,紅蘿蔔Q,雞丁S	蒜泥肉片 炒：小瓜Q,豬肉片S,蒜頭	腰果蜜汁豆干 燒：豆干,腰果,芝麻	有機蔬菜	竹筍肉片湯 竹筍,豬肉片S		5.3	2.4	2.4	2.4	70.4
3/31	四	胚芽飯	泡菜燒魚 燒：泡菜,魚丁S	照燒吉古拉 炒：洋蔥Q,甜不辣T	香菇炒黃芽 炒：香菇Q,黃豆芽Q	有機蔬菜	綠豆小薏仁 綠豆,小薏仁		5.2	2.4	2.4	2.7	70.7

食材一律使用國產豬肉及非基改食材

菜單中(S)表示CAS台灣優良農產品,(Q)表示生產追溯QR code

營養師：暨湘云、葉亭好、沈凱瑄、張韻瑩 3/1(二)公糧回饋水果