



# 會稽國小

# 3月份午餐菜單

營養師 林儀

日期	主食	今日主菜	美味副菜	季節蔬菜	湯品	附餐	全穀根莖(份)	豆魚肉蛋(份)	蔬菜類(份)	油脂類(份)	水果類(份)	乳品類(份)	熱量(大卡)
3/4 一	蔬食日 香Q白飯	腰果燒豆干 <small>豆干,小黃瓜,腰果,肉片(燒)</small>	咖哩雙色(Q) <small>馬鈴薯(Q)紅蘿蔔 煮</small>	吉園 圃	榨菜肉絲湯 <small>榨菜,肉絲</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	1		803
3/5 二	糙米飯	豚骨丼(S) <small>肉片(S),洋蔥,雞蛋,紅蘿蔔(Q)/燒</small>	海帶三絲 <small>海帶絲,豆牙菜,紅絲(Q)芹菜十絲(炒)</small>	有機 蔬菜	地瓜芋圓湯 <small>地瓜芋圓 煮</small>		5.7	2.6	2.4	2.6			771
3/6 三	炸醬麵+香酥雞翅(S)+青菜(Q)+綜合什菇湯					鮮奶	5.5	2.5	2.3	2.7		1	852
	小拉麵,碎干丁(非),絞肉,三色豆,甜麵醬		雞翅(S)(炸)	青菜(Q)	高麗菜香菇金針菇紅絲大骨								
3/7 四	香鬆飯	麵輪燒肉(S) <small>肉丁(S),麵輪,白蘿蔔,紅蘿蔔(Q)(適)</small>	西芹什錦 <small>西芹,豆管,茼蒿,紅片(Q),木耳(Q)/炒</small>	有機 蔬菜	玉米蛋花湯 <small>玉米粒,雞蛋</small>		5.6	2.6	2.4	2.6			764
3/8 五	什穀米飯	蔥爆魚丁(S) <small>魚丁(S),紅蘿蔔(Q),洋蔥,蔥,薑(煮)</small>	香酥天婦羅 <small>薯條,地瓜條,甜不辣(炸)</small>	有機 蔬菜	筍片雞丁湯 <small>雞丁,筍片</small>	水果	5.5	2.6	2.3	2.5	1		810
3/11 一	蔬食日 香Q白飯	沙茶干片高麗 <small>干片,絞肉,高麗紅絲(Q),木耳(Q),蔥(炒)</small>	日式蒸蛋(Q) <small>雞蛋(Q),三色豆,魚板絲(蒸)</small>	吉園 圃	酸菜肉片湯 <small>酸菜,肉片</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	1		805
3/12 二	薑黃飯	醬燒蒸魚(S) <small>魚片(S),寬粉,青蔥,蒜,薑,紅絲(蒸)</small>	什錦雙花 <small>青花菜,白花菜,紅片(Q)/炒</small>	有機 蔬菜	綠豆薏仁湯 <small>綠豆,薏仁 煮</small>		5.6	2.6	2.5	2.6			767
3/13 三	栗子油飯+蜜汁芝麻肉片(S)+青菜(Q)+芹香三絲羹湯					優酪乳	5.5	2.5	2.3	2.5		1	843
	栗子,圓糯米,肉絲,香菇,花生,油蔥酥,金鈎蝦,乾魷魚,碎干丁(蒸)		肉片(S),芝麻,洋蔥,紅絲(Q)/燒	青菜(Q)	芹菜,筍,三絲羹								
3/14 四	糙米飯	三杯雞丁(S) <small>雞丁(S),米血,杏鮑菇,九層塔(燒)</small>	香菇虱目魚丸 <small>香菇,虱目魚丸,紅片(Q),木瓜片(炒)</small>	有機 蔬菜	鳳梨苦瓜排骨湯 <small>鳳梨,豆醬,苦瓜,排骨</small>		5.6	2.6	2.4	2.7			769
3/15 五	玉米飯	香酥起司豬排 <small>起司,豬排(炸)</small>	蕃茄炒蛋(Q) <small>雞蛋(Q),蕃茄/炒</small>	有機 蔬菜	蘿蔔雞丁湯 <small>蘿蔔,紅蘿蔔(Q),雞丁</small>	水果	5.6	2.5	2.3	2.5	1		810
3/18 一	蔬食日 香Q白飯	油豆腐細粉 <small>油豆腐,冬粉,紅絲(Q),木耳(Q),燒</small>	紅燒獅子頭(Q) <small>白菜(Q),獅子頭,紅片(Q),木耳(Q),(煮)</small>	吉園 圃	肉骨茶 <small>排骨,豆薯,肉骨茶包</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.5	1		803
3/19 二	糙米飯	蒜泥肉片(S) <small>肉片(S),豆芽菜,紅絲(Q),(燙)</small>	小瓜麵腸 <small>小黃瓜,麵腸,木耳(Q),肉絲/炒</small>	有機 蔬菜	四寶甜湯 <small>紅豆,花生,大豆,薏仁</small>		5.7	2.6	2.4	2.5			767
3/20 三	肉醬義大利麵+迷迭香烤雞腿(S)+青菜(Q)+南瓜濃湯					鮮奶	5.5	2.5	2.3	2.5		1	843
	義大利麵,三色豆,絞肉,洋蔥,蕃茄(煮)		雞腿(S)迷迭香(烤)	青菜(Q)	南瓜,雞蛋,紅丁(Q),磨菇								
3/21 四	地瓜飯	香酥魚丁 <small>裹粉魚丁,百頁杏鮑菇(炸)</small>	海芽炒蛋(Q) <small>雞蛋(Q),海帶芽,紅蘿蔔(Q),毛豆青蔥(炒)</small>	有機 蔬菜	冬瓜大骨湯 <small>冬瓜,薑絲,大骨</small>		5.6	2.6	2.4	2.8			773
3/22 五	燕麥飯	糖醋雞丁(S) <small>雞丁(S),甜椒,鳳梨,洋蔥(煮)</small>	培根高麗(Q) <small>高麗菜(Q),培根,紅片(Q),(炒)</small>	有機 蔬菜	酸辣湯 <small>豆腐,筍,木耳(Q),紅絲(Q),雞蛋</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	1		805
3/25 一	蔬食日 香Q白飯	八寶干丁 <small>碎干丁,三色丁,絞肉,熟花生(炒)</small>	扁蒲肉絲(Q) <small>扁蒲(Q),肉絲,薑絲,紅絲(Q)(煮)</small>	吉園 圃	蒜頭雞湯 <small>蒜,雞丁,豆薯</small>	水果	5.5	2.5	2.4	2.5	1		805
3/26 二	糙米飯	瓜仔雞(S) <small>雞丁(S),脆瓜(滷)</small>	螞蟻上樹 <small>冬粉,絞肉,紅絲(Q),高麗菜(Q),木耳(Q)(炒)</small>	有機 蔬菜	黑糖米苔目甜湯 <small>紅糖,米苔目,綠豆</small>		5.6	2.6	2.3	2.6			762
3/27 三	客家炒板條+孜然炒肉片(S)+青菜+山藥排骨湯					豆漿 非基 改	5.5	2.5	2.3	2.7		1	852
	板條,豆芽,韭菜,肉絲,蝦米,紅絲,木耳,蔥(炒)		肉片(S),洋蔥,紅蘿蔔(Q),孜然粉(炒)	青菜	山藥,排骨								
3/28 四	芝麻飯	甜麵醬鴨丁(S) <small>鴨丁(S),米血,糕,九層塔(炒)</small>	四喜田園(S) <small>三色丁(S),毛豆,絞肉(炒)</small>	有機 蔬菜	味噌小魚干 <small>味噌,小魚干,豆腐,柴魚片</small>	水果	5.5	2.5	2.3	2.8	1		816
3/29 五	小米飯	香酥鯖魚 <small>鯖魚(炸)</small>	關東煮(Q) <small>白蘿蔔(Q),紅蘿蔔(Q),茼蒿,竹輪,小貢丸,柴魚片(煮)</small>	有機 蔬菜	青木瓜排骨湯 <small>青木瓜,排骨,薑</small>		5.6	2.5	2.4	2.8			766
3/30 六	會稽親職日	2個麵包											

### ★營養小常識

紫菜含有豐富的鐵與鈣，能改善貧血，並強化骨骼及牙齒；所含的碘則能改善因缺碘而引起的甲狀腺腫大。而紫菜的蛋白質含量是一般植物的好幾倍，且富含易於被人體吸收的碘，又易於消化；還含有可以降低有害膽固醇的牛磺酸，有利於保護肝臟。