

仙吉.瓦礫國小108年3月份菜單

日期	星期	主食	副食(一)	副食(二)	副食(三)	湯	水果	全穀雜糧類(份)	豆魚蛋肉類(份)	蔬菜類(份)	乳品類(份)	油脂與堅果種子類(份)	水果類(份)	熱量kcal	
3月1日	五	~ 和平紀念日放假 ~													
3月4日	一	白飯	什錦炒飯	蒸奶黃包*1	季節時蔬	和風味噌湯		5.9	1.7	1.2		2.5		683.0	
3月5日	二	地瓜飯	干蔥豆豉雞	脆根雙絲	季節時蔬	枸杞銀耳蓮子湯		4.6	2.1	1.4		2.5		627.0	
3月6日	三	麵	紅燒豬肉麵	蔬菜雞肉餅*1			優質水果	5.3	2.1	1.0		2.5	0.5	696.0	
3月7日	四	白飯	鹹酥雞	毛豆三丁	季節時蔬	黃瓜龍骨湯		5.5	2.2	1.4		2.5		697.5	
3月8日	五	五穀飯	五香肉燥	高麗菜炒肉片	有機蔬菜	蘿蔔貢丸湯	優質水果	4.5	2.3	2.0		2.5	0.5	680.0	
3月11日	一	白飯	香菇燒豆腐	香蔥炒蛋	季節時蔬	玉米蛋花湯		4.8	2.2	1.3		2.5		646.0	
3月12日	二	地瓜飯	咖哩雞丁	雙色炒肉絲	季節時蔬	檸檬山粉圓		5.5	2.1	1.2		2.5		685.0	
3月13日	三	米飯	招牌飯湯	蒸銀絲卷*1			優質水果	5.5	1.3	1.1		2.5	0.5	652.5	
3月14日	四	白飯	蘑菇醬炒肉片	炒三鮮	季節時蔬	關東煮湯		5.0	2.0	2.2		2.5		667.5	
3月15日	五	紫米飯	紅燒雞丁	螞蟻上樹	有機蔬菜	金針菇龍骨湯	優質水果	5.1	1.7	1.7		2.5	0.5	669.5	
3月18日	一	麵	鍋燒雞絲麵	茶葉蛋*1	季節時蔬		保久乳	5.5	1.9	1.7	0.8	2.5		778.5	
3月19日	二	地瓜飯	京醬肉片	紅燒什錦羹	季節時蔬	綠豆麥仁湯		5.5	2.0	2.0		2.5		697.5	
3月20日	三	米飯	照燒雞粒炒飯	蒸蟹黃燒賣*1		肉骨茶湯	優質水果	4.9	1.4	0.8		2.5	0.5	610.5	
3月21日	四	白飯	馬鈴薯燉肉	鐵板豆腐	季節時蔬	瓜子雞湯		5.0	2.6	1.2		2.5		687.5	
3月22日	五	五穀飯	蒜香雞丁	玉米粒炒肉末	有機蔬菜	紫菜蛋花湯	優質水果	5.2	1.7	1.2		2.5	0.5	664.0	
3月25日	一	白飯	三杯杏鮑菇	日式蒸蛋	季節時蔬	酸辣湯		4.5	2.4	1.1		2.5		635.0	
3月26日	二	地瓜飯	醬爆雞丁	芹香甜不辣	季節時蔬	冬瓜西米露		5.3	1.5	1.3		2.5		628.5	
3月27日	三	米飯	沙茶豬肉燴飯	蒸水餃*3		海芽味噌湯	優質水果	4.7	2.2	1.2		2.5	0.5	666.5	
3月28日	四	白飯	腐乳燒排骨	什錦火鍋菜	季節時蔬	枸杞雞湯		5.1	1.9	1.7		2.5		654.5	
3月29日	五	五穀飯	蠔油雞丁	白菜滷	有機蔬菜	玉米濃湯	優質水果	4.8	1.6	2.1		2.5	0.5	651.0	

◎有底色的日期為無肉日

營養師：陳淑貞

午餐秘書：

主任：

校長：