

115年03月份 茄萾、東安國小月菜單

日期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	點心	全穀(份)	豆類(份)	蔬菜(份)	油脂(份)	水果(份)	奶(份)	熱量(Kcal)
3/2	黑芝麻飯	蝦仁豆腐煲 豆腐, 蝦仁, 毛豆仁, 玉米粒	滷味拼盤 米血糕, 蘿蔔, 鵝蛋	產履青菜	白菜三絲湯 大白菜, 蛋, 木耳絲, 紅蘿蔔絲		4.2	2.3	1.5	2.5			621
3/3	糙米飯	肉骨茶蘿蔔燉軟排 軟排丁, 白蘿蔔, 紅蘿蔔	海菜蒸蛋 洗選蛋, 紫菜	有機蔬菜	金菇什錦湯 乾金針, 金針菇, 冬粉, 大骨	豆漿(茄苳)	4.2	3	1.5	2.5			675
3/4	特餐	招牌油飯 長糯米, 肉絲, 菜脯, 絞豆干	香酥魚排 魚排*1	青菜Q	香根結頭菜湯 香菜, 結頭菜, 大骨	乳品(東安)	4.2	2	1	3		1	708
3/5	糙米飯	紅燒肉 結頭菜, 肉丁, 紅蘿蔔	白菜滷 大白菜, 木耳, 豆捲, 芋頭	有機蔬菜	冬瓜肉絲湯 鹹冬瓜, 冬瓜, 肉絲, 薑	水果	4.8	2.3	2	2.5	1		736
3/6	紅藜小米飯	鹽水雞 雞丁, 青花菜, 筍片	螞蟻上樹 冬粉, 芹菜, 高麗菜, 絞肉	有機蔬菜	紅豆紫米湯 紅豆, 紫米		4.6	3	1.2	2.5			696
3/9	海苔飯	桔子醬拌白肉 肉片, 豆芽, 木耳	日式蔬菜佃煮 白蘿蔔, 杏鮑菇, 蓮藕片	產履青菜	菠菜吻魚湯 菠菜, 吻魚		4.5	2.3	1.2	2.5			635
3/10	紅藜糙米飯	花生滷豬腳 豬腳丁, 肉丁, 花生	高麗菜炒蛋 蛋, 高麗菜, 紅蘿蔔	有機蔬菜	味噌豆腐湯 洋蔥, 豆腐, 小魚干	豆漿(茄苳)	4.3	3.2	1.5	2.4			693
3/11	特餐	肉絲炒米苔目 米苔目, 肉絲, 高麗菜	八角滷雞翅 雞翅*1	青菜Q	酸辣湯 豆腐, 木耳, 筍絲	乳品(東安)	4.5	2	1	2.5		1	707
3/12	糙米飯	腰果雞丁 雞丁, 洋芋, 腰果	麻婆豆腐 豆腐, 絞肉, 蔥	有機蔬菜	牛蒡蛤蚧雞湯 牛蒡, 蛤蚧, 雞丁	水果	4.6	2.5	1.5	3	1		747
3/13	麥片飯	泰式魚丁 魚丁, 豆腐, 香菜	肉絲花菜炒菇 花菜, 鮮菇, 紅蘿蔔, 肉絲	有機蔬菜	綠豆蒜 綠豆仁, 西谷米		5	3	1.5	2.5			731
3/16	小米飯	糖醋雞丁 雞丁, 大番茄, 鳳梨	豆皮高麗菜 高麗菜, 豆捲, 木耳	產履青菜	芹菜蘿蔔丸子湯 芹菜, 白蘿蔔, 大骨		4.5	2.5	2	2.5			670
3/17	糙米飯	爆炒肉片 肉片, 青椒, 洋蔥	海苔花枝丸 純魚丸*2, 海苔粉	有機蔬菜	玉米蛋花湯 玉米粒, 蛋, 大骨	豆漿(茄苳)	4.5	3	1.8	2			681
3/18	特餐	醃醬麵 豆干絞碎, 絞肉, 小黃瓜	醬燒大排 醬燒大排*1	青菜Q	海結大骨湯 海帶結, 玉米粒, 大骨	乳品(東安)	4.3	2.5	1	2.5		1	731
3/19	糙米飯	椒鹽魚丁 魚丁, 地瓜	芋香燒白菜 大白菜, 蒜, 芋頭, 紅蘿蔔	有機蔬菜	五行蔬菜湯 白蘿蔔, 牛蒡, 生香菇, 芹菜	水果	4.3	2.3	1	3	1		698
3/20	燕麥粒飯	海結雞丁 雞丁, 海帶結, 紅蘿蔔	聰明鮪魚蛋 洗選蛋, 鮪魚, 玉米粒	有機蔬菜	冬瓜山粉圓 冬瓜茶磚, 山粉圓, 粉圓		4.5	2.5	1	2			638
3/23	黑芝麻飯	迷迭香番茄燉雞 雞丁, 洋蔥, 蕃茄	回鍋干片 豆干片, 高麗菜	產履青菜	魷魚羹湯 魷魚羹, 筍絲, 大白菜		4.5	2.5	1.5	2.5			673
3/24													
3/25	特餐	家鄉滷肉飯 絞肉, 香菇, 碎豆干	香滷雞蛋 洗選蛋	青菜Q	山藥排骨湯 山藥, 排骨	乳品(東安)	5	2.5	2	2		1	698
3/26	糙米飯	咖哩魚丁 魚丁, 馬鈴薯, 咖哩	芹香甜條 西芹, 甜不辣條	有機蔬菜	紫菜吻魚湯 紫菜, 吻仔魚, 大骨	水果	4.5	2.5	1.2	2.5	1		725
3/27	地瓜飯	筍干燒肉 豬肉, 豆干, 筍乾	扁蒲炒木耳 扁蒲, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳絲	有機蔬菜	銀耳桂圓湯 白木耳, 龍眼乾, 枸杞		4.5	2	1.6	2.5			634
3/28	茄苳親職日	麵包餐盒	麵包餐盒	麵包餐盒	麵包餐盒	水果	4.5	2.5	1	3	1		743
3/30	小米飯	鼓汁排骨 排骨, 肉丁, 洋芋	金菇燴冬瓜 冬瓜, 紅蘿蔔, 菇, 肉絲	產履青菜	鳳梨苦瓜雞湯 雞丁, 鳳梨, 苦瓜		4.8	2	1.5	2.5			652
3/31	糙米飯	宮保雞丁 雞丁, 油豆腐, 油花生	蘿蔔燒麵輪 白蘿蔔, 麵輪, 紅蘿蔔	有機蔬菜	玉米濃湯 玉米粒, 馬鈴薯, 大骨	豆漿(茄苳)	4.5	3	1	2			679

兒童節快樂餐

本校一律使用國產台灣豬肉食材
菜單審核小組 營養師

營養師莊千慧

總務主任 葉明山

校長

茄萾國民小學 代理校長 寶富