

新北市瑞芳國民小學-113年3月葷食菜單

用餐天數21天

本公司全面使用國產之生鮮豬肉及調理食品

久翔食品股份有限公司

本校未使用輻射污染食品

日期	星期	主食	主菜	副菜	青菜	湯品	附餐	全穀雜糧	豆魚蛋肉	蔬菜	油脂	水果	乳品	熱量
1	五	白飯 白米	花生滷肉 肉角, 五花肉角, 白蘿蔔, 花生	彩燴高麗 高麗菜, 肉絲, 彩椒, 魚板	菠菜	榨菜黃芽湯 榨菜, 黃豆芽	水果	5.1	2.7	1.8	2.3	1	0.0	768
4	一	白飯 白米	孜然雞排 雞排	海鮮白菜羹 大白菜, 魷魚, 菇	蚵白菜	黃瓜大骨湯 大黃瓜, 龍骨	鮮奶	5.0	3.0	1.7	2.2	0	0.6	807
5	二	麥片飯 白米, 麥片	蔥爆肉片 肉片, 洋蔥, 蔥	黑輪冬瓜 冬瓜, 黑輪, 紅蘿蔔	福山萵苣	蒲瓜凍腐湯 扁蒲, 凍豆腐, 雞骨	水果	5.0	2.9	1.8	2.5	1	0.0	785
6	三	馬來叻沙海鮮炒麵 麵, 高麗菜, 肉絲, 透抽, 蝦仁		椒麻雞翅 雞翅	菠菜	肉骨茶湯 豆薯, 角螺, 中排肉, 肉骨茶包	馬拉糕	5.3	2.7	1.5	2.8	0	0.0	737
7	四	糙米飯 白米, 糙米	焗烤咖哩豬 肉角, 馬鈴薯, 紅蘿蔔, 乳酪絲	木須花椰 花椰菜, 肉片, 木耳	小白菜	味噌豆腐湯 豆腐, 菇, 味噌	鮮奶	5.3	2.7	1.5	2.8	0	0.6	827
8	五	白飯 白米	福菜燉魚 烏魚丁, 油豆腐, 朴菜	螞蟻上樹 冬粉, 高麗菜, 肉絲, 紅蘿蔔, 木耳	青江菜	青木瓜肉片湯 青木瓜, 肉片	水果	5.2	3.0	1.5	2.2	1	0.0	786
11	一	白飯 白米	文昌油雞 骨腿丁, 山藥, 蔥	紅仁炒蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	菠菜	鮮筍排骨湯 筍, 中排肉	鮮奶	5.0	2.7	1.3	2.3	0	0.6	779
12	二	薏仁飯 白米, 洋薏仁	味噌烤魚 烏魚片, 味噌	紅燒豆腐煲 豆腐, 洋蔥, 絞肉, 筍	青油菜	綠豆薏仁湯 綠豆, 洋薏仁	水果	5.2	3.0	1.1	2.3	1	0.0	780
13	三	水餃 水餃		東山滷味 四分干, 鵝鴨蛋, 甜不辣, 米血糕	油麥菜	大滷湯 大白菜, 紅蘿蔔, 木耳, 肉絲	螺絲捲	5.1	3.0	1.2	2.8	0	0.0	738
14	四	糙米飯 白米, 糙米	椒鹽炸雞腿 雞腿	海山醬關東煮 白蘿蔔, 玉米, 小貢丸, 海帶結	蚵白菜	結頭菜湯 結頭菜, 大骨	鮮奶	5.1	2.5	1.4	2.2	0	0.6	769
15	五	白飯 白米	泰式打拋豬 肉片, 番茄, 洋蔥, 九層塔	絲瓜吻魚煲 絲瓜, 豆腐, 金針菇, 吻仔魚	青江菜	南瓜鮮菇湯 南瓜, 菇	水果	5.0	2.7	1.7	2.2	1	0.0	754
18	一	白飯 白米	沙茶魚排 旗魚片	翡翠蒸蛋 雞蛋, 青江菜, 紅蘿蔔	油麥菜	枸杞冬瓜湯 冬瓜, 枸杞, 大骨	鮮奶	5.0	3.0	1.1	2.2	0	0.6	792
19	二	紅藜小米飯 白米, 紅藜麥, 小米	春川炒雞 雞胸肉, 高麗菜, 年糕, 泡菜, 乳酪絲	鮮燴扁蒲 扁蒲, 木耳, 肉片	小松菜	雪濃排骨湯 馬鈴薯, 中排肉, 豆漿	水果	5.2	2.8	1.7	2.3	1	0.0	780
20	三	肉鬆蛋炒飯 白米, 三色豆, 肉鬆, 雞蛋		紅糟炸豬排 豬排	菠菜	桂花釀湯圓 湯圓, 桂花釀	豆漿	5.2	2.8	1.1	2.9	0	0.0	732
21	四	糙米飯 白米, 糙米	呀咪親子丼 清雞肉丁, 洋蔥, 菇, 雞蛋	蒜味黃瓜 大黃瓜, 紅蘿蔔, 肉絲, 蒜	蚵白菜	魚丸味噌湯 海帶芽, 魚丸, 豆腐	鮮奶	5.0	3.0	1.9	2.1	0	0.6	807
22	五	白飯 白米	黑胡椒豬柳 豬柳, 洋蔥, 黑胡椒粒	鹹水花椰 花椰菜, 雞胸肉, 黑豆干, 脆筍片	油菜	番茄針菇湯 番茄, 金針菇	水果	5.0	2.9	1.9	2.3	1	0.0	779
25	一	白飯 白米	卡滋鹹酥雞 雞胸肉, 甜不辣	麻香滷味拼盤 白蘿蔔, 油豆腐, 米血糕	油麥菜	紅豆QQ 紅豆, QQ圓	鮮奶	5.1	3.0	1.2	2.8	0	0.6	828
26	二	五穀飯 白米, 五穀米	瓜仔肉 絞肉, 豆薯, 碎瓜	紅沙蒸蛋 雞蛋, 紅蘿蔔	荷葉白菜	酸菜筍絲湯 筍, 酸菜, 木耳	水果	5.0	3.0	1.4	2.2	1	0.0	769
27	三	西班牙海鮮燉飯 白米, 番茄, 洋蔥, 肉絲, 蛤蜊, 透抽		燒烤醬雞排 雞排	油菜	洋蔥濃湯 洋蔥, 培根, 雞骨	堅果	5.1	2.8	1.6	2.3	0	0.0	711
28	四	糙米飯 白米, 糙米	椒鹽魚排 鱸魚片, 豆腐	乾鍋高麗 高麗菜, 呷心肉片, 豆干片, 紅蘿蔔	小白菜	絲瓜麵線 絲瓜, 麵線, 菇, 蝦米	鮮奶	5.1	2.7	1.4	2.8	0	0.6	811
29	五	白飯 白米	芋頭燒雞 骨腿丁, 芋頭, 菇	熱炒青木瓜 青木瓜, 紅蘿蔔, 肉片	青江菜	蘿蔔肉羹湯 白蘿蔔, 肉羹	水果	5.0	2.4	1.6	2.1	1	0.0	725

1. 因天候及市場供需因素得隨時更改菜單內容, 請見諒!

2. 本校肉品皆使用CAS臺灣優良農產品(臺灣豬肉、臺灣雞肉)。

3. 每日菜色內容食材來源相關資訊, 請上教育部校園食材登錄平台查詢。

4. 甲殼類(如蝦、蟹等)為易過敏原, 於菜單中會以框標示, 若有過敏體質者, 敬請留意、避免食用。

營養師:

主任:

校長: