

# 永靖國小-冠成115年3月菜單



本公司 豬肉 「原料原產地(台灣)」

營養師:蕭涵  
衛管人員:黃彥誠

營養師:蕭涵

營養師:蕭涵

| 星期一  | 星期二  | 星期三   | 星期四  | 星期五   |
|--|--|---|--|---|
| 3月2日<br>白米飯<br>三杯米血咕咕雞(加)<br>滑嫩蒸蛋<br>豆皮高麗菜(豆)<br>深色蔬菜<br>味噌紫菜湯 | 3月3日<br>糙米飯<br>檸檬雞翅<br>日式關東煮(豆)<br>梅乾扣肉(醃)<br>淺色蔬菜<br>金針蛋花湯    | 3月4日<br>白米飯<br>香酥炸雞排(炸)<br>麻婆豆腐(豆)<br>紅絲炒蛋<br>深色蔬菜<br>柴香菜頭湯 | 3月5日<br>地瓜飯<br>懷舊豬里肌<br>白菜海苔<br>醬汁豆腐(豆)<br>淺色蔬菜<br>鮮筍湯     | 3月6日<br>黃金蛋炒飯<br>白蘿蔔魚(海)-申請<br>彩椒鮮菇黑輪(加)<br>小鮮肉包(冷)<br>深色蔬菜<br>日式豆腐湯(豆) |
| 熱量:<br>醣類:<br>脂肪:<br>蛋白質:                                      | 730.6<br>95.5<br>25<br>30.9                                    | 761<br>97<br>27<br>32.5                                     | 780.7<br>99.1<br>27.9<br>33.3                              | 804.5<br>103.6<br>28.9<br>32.5  |
| 3月9日   | 3月10日  | 3月11日   | 3月12日  | 3月13日   |
| 白米飯<br>古早味滷肉<br>續紛起司椰菜<br>蜜汁翅小腿<br>深色蔬菜<br>玉米蛋花湯               | 紫米飯<br>醬燒大排<br>辦桌白菜滷(海)<br>毛豆玉米干丁(豆)<br>淺色蔬菜<br>菜頭湯            | 白米飯<br>脆皮雞翅(炸)<br>五香碎肉(醃豆)<br>番茄滑蛋蔬菜鍋<br>深色蔬菜<br>鮮菇肉絲湯      | 地瓜飯<br>蒜泥白肉<br>白菜燒賣X1(冷)<br>聰明鮪魚炒蛋(海加)<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) | 人氣鐵板麵<br>酥炸魚排(海炸)-申請<br>熱炒杏鮑菇<br>阿婆滷蛋<br>深色蔬菜<br>鮮筍肉絲湯+豆漿               |
| 熱量:<br>醣類:<br>脂肪:<br>蛋白質:                                      | 786.8<br>97.6<br>28.4<br>35.2                                  | 723.1<br>91.5<br>25.5<br>31.9                               | 774.5<br>97<br>28.5<br>32.5                                | 765.6<br>100<br>26<br>32.9  |
| 3月16日  | 3月17日  | 3月18日   | 3月19日  | 3月20日   |
| 白米飯<br>醬燒大排<br>彩頭蝦仁魷魚丸(海加)<br>大溪滷黑干(豆)<br>深色蔬菜<br>鮮筍湯          | 胚芽飯<br>洋芋咖哩雞<br>越式寬粉<br>滑嫩蒸蛋<br>淺色蔬菜<br>味噌紫菜湯                  | 白米飯<br>鹽酥香香雞(炸)<br>泰式打拋豬<br>蝦皮白菜滷(海)<br>深色蔬菜<br>豆腐鮮菇湯(豆)    | 地瓜飯<br>台式滷肉<br>柴香洋蔥炒蛋<br>地瓜QQ球X2(加炸)<br>淺色蔬菜<br>玉米濃湯(芡)    | 油蔥拌飯<br>蒜香魚丁(海)-申請<br>小瓜混炒<br>黑糖小饅頭(冷)<br>深色蔬菜<br>金針蛋花湯                 |
| 熱量:<br>醣類:<br>脂肪:<br>蛋白質:                                      | 721.7<br>97<br>24.5<br>28.3                                    | 759.3<br>97<br>26.5<br>33.2                                 | 776.6<br>94.9<br>28.6<br>34.9                              | 782.8<br>95.5<br>23.5<br>30.2   |
| 3月23日  | 3月24日  | 3月25日   | 3月26日  | 3月27日   |
| 白米飯<br>洋芋燉雞<br>客家小炒(豆)<br>茶碗蒸<br>深色蔬菜<br>冬瓜湯                   | 五穀米<br>海鮮魷魚羹(海芡)-申請<br>五香碎肉(豆醃)<br>快樂雞堡肉(加炸)<br>淺色蔬菜<br>玉米蛋花湯  | 白米飯<br>香酥雞柳條(炸)<br>壽喜燒肉<br>蜜汁滷味(豆)<br>深色蔬菜<br>蔬菜蛋花湯         | 地瓜飯<br>鐵路排骨<br>黃金玉米炒蛋<br>鮮筍肉絲<br>淺色蔬菜<br>日式紫菜湯             | 肉醬義大利麵<br>香烤雞排<br>彩頭燒肉<br>多汁水餃X2(冷)<br>深色蔬菜<br>筍菇湯                      |
| 熱量:<br>醣類:<br>脂肪:<br>蛋白質:                                      | 743<br>97<br>25<br>32.5  | 743<br>97<br>25<br>32.5                                     | 813.2<br>100.6<br>30.4<br>34.3                             | 776.4<br>101.1<br>26.4<br>33.6  |
| 3月30日  | 3月31日  |   |  |   |
| 白米飯<br>涮涮肉<br>酸菜魚(海)<br>千絲海帶(豆)<br>深色蔬菜<br>鮮菇蘿蔔湯               | 燕麥飯<br>三杯米血杏鮑菇魷魚(海加)-申請<br>五香滷蛋<br>酥炸雞排(炸)<br>淺色蔬菜<br>味噌豆腐湯(豆) |   |  |   |
| 熱量:<br>醣類:<br>脂肪:<br>蛋白質:                                      | 754.8<br>97<br>26<br>33.2                                      | 751<br>100<br>25<br>31.5                                    | 0<br>0<br>0<br>0   | 0<br>0<br>0<br>0  |