

# 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



星期一 3月2日	星期二 3月3日	星期三 3月4日	星期四 3月5日	星期五 3月6日
白米飯 三杯米血咕咕雞(加) 滑嫩蒸蛋 豆皮高麗菜(豆) 深色蔬菜 味噌紫菜湯	糙米飯 檸檬雞翅 日式關東煮(豆) 梅乾扣肉(醃) 淺色蔬菜 金針蛋花湯	白米飯 香酥炸雞排(炸) 麻婆豆腐(豆) 紅絲炒蛋 深色蔬菜 柴香菜頭湯	地瓜飯 懷舊豬里肌 白菜海茸 醬汁豆腐(豆) 淺色蔬菜 鮮筍湯	黃金蛋炒飯 白蘿魷魚(海)-申請 彩椒鮮菇黑輪(加) 小鮮肉包(冷) 深色蔬菜 日式豆腐湯(豆)
熱量: 786.8 脂肪: 97.6 醣類: 97.6 蛋白質: 35.2	熱量: 730.6 脂肪: 95.5 醣類: 95.5 蛋白質: 30.9	熱量: 761 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 780.7 脂肪: 99.1 醣類: 99.1 蛋白質: 33.3	熱量: 804.5 脂肪: 103.6 醣類: 103.6 蛋白質: 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 古早味滷肉 繽紛起司椰菜 蜜汁翅小腿 深色蔬菜 玉米蛋花湯	紫米飯 醬燒大排 辦桌白菜滷(海) 毛豆玉米干丁(豆) 淺色蔬菜 菜頭湯	白米飯 脆皮雞翅(炸) 五香碎肉(醃豆) 番茄滑蛋蔬菜鍋 深色蔬菜 鮮菇肉絲湯	地瓜飯 蒜泥白肉 白菜燒賣X1(冷) 聰明鯖魚炒蛋(海加) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)	人氣鐵板麵 酥炸魚排(海炸)-申請 熱炒杏鮑菇 阿婆滷蛋 深色蔬菜 鮮筍肉絲湯+豆漿
熱量: 786.8 脂肪: 97.6 醣類: 97.6 蛋白質: 35.2	熱量: 723.1 脂肪: 91.5 醣類: 91.5 蛋白質: 31.9	熱量: 774.5 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 765.6 脂肪: 100 醣類: 100 蛋白質: 32.9	熱量: 744.7 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 31.8
3月16日	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日
白米飯 醬燒大排 彩頭蝦仁魷魚丸(海加) 大溪滷黑干(豆) 深色蔬菜 鮮筍湯	胚芽飯 洋芋咖哩雞 越式寬粉 滑嫩蒸蛋 淺色蔬菜 味噌紫菜湯	白米飯 鹽酥香香雞(炸) 泰式打拋豬 蝦皮白菜滷(海) 深色蔬菜 豆腐鮮菇湯(豆)	地瓜飯 台式滷肉 柴香洋蔥炒蛋 地瓜QQ球X2(加炸) 淺色蔬菜 玉米濃湯(芡)	油蔥拌飯 蒜香魚丁(海)-申請 小瓜混炒 黑糖小饅頭(冷) 深色蔬菜 金針蛋花湯
熱量: 721.7 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 28.3	熱量: 759.3 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 33.2	熱量: 776.6 脂肪: 94.9 醣類: 94.9 蛋白質: 34.9	熱量: 714.3 脂肪: 95.5 醣類: 95.5 蛋白質: 30.2	熱量: 782.8 脂肪: 100.5 醣類: 100.5 蛋白質: 32.2
3月23日	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日
白米飯 洋芋燉雞 客家小炒(豆) 茶碗蒸 深色蔬菜 冬瓜湯	五穀米 海鮮魷魚羹(海芡)-申請 五香碎肉(豆醃) 快樂雞堡肉(加炸) 淺色蔬菜 玉米蛋花湯	白米飯 香酥雞柳條(炸) 壽喜燒肉 蜜汁滷味(豆) 深色蔬菜 蔬菜蛋花湯	地瓜飯 鐵路排骨 黃金玉米炒蛋 鮮筍肉絲 淺色蔬菜 日式紫菜湯	肉醬義大利麵 香烤雞排 彩頭燒肉 多汁水餃X2(冷) 深色蔬菜 筍菇湯
熱量: 743 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 743 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 32.5	熱量: 813.2 脂肪: 100.6 醣類: 100.6 蛋白質: 34.3	熱量: 776.4 脂肪: 101.1 醣類: 101.1 蛋白質: 33.6	熱量: 776.4 脂肪: 99 醣類: 99 蛋白質: 32.1
3月30日	3月31日			
白米飯 涮涮肉 酸菜魚(海) 干絲海帶(豆) 深色蔬菜 鮮菇蘿蔔湯	燕麥飯 三杯米血杏鮑菇魷魚(海加)-申請 五香滷蛋 酥炸雞排(炸) 淺色蔬菜 味噌豆腐湯(豆)			
熱量: 754.8 脂肪: 97 醣類: 97 蛋白質: 33.2	熱量: 751 脂肪: 100 醣類: 100 蛋白質: 31.5	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0	熱量: 0 脂肪: 0 醣類: 0 蛋白質: 0