

115 年 0330-0402 週菜單

菜單內肉品產地為臺灣

		3 月 30 日	3 月 31 日	4 月 1 日	4 月 2 日		
早餐	主食	台式鹹粥	乾拌麵	晨光吐司	揚州炒飯		
	副菜	南瓜雜糧饅頭 蒜瓣小黃瓜	滷魚丸*2 鮮美食蔬	沙拉 茶葉蛋	什香菜 鮮美食蔬		
	湯品		紫菜蛋花湯	米漿	珍珠魚丸湯		
	早餐人數	200	350	370	250		
午餐	主食	白飯	白飯	藜麥飯	義大利麵		
	主菜	黃豆燉肉	咕咾肉	蒲燒鯛	炸雞腿		
	副菜	炒三鮮 腐皮白菜 鮮美時蔬	蒲瓜肉片 蔥燒油豆腐 鮮美時蔬	芋香燒肉 鹽豬肉高麗 鮮美時蔬	番茄肉醬 豆干杏菇滷 鮮美時蔬		
	中學副菜	海苔丸	沙茶魷魚羹	日式炸豆腐	燒賣		
	湯品	海帶大骨湯	蔬菜鮮菇湯	桂圓銀耳湯	玉米濃湯		
	水果	當季水果	當季水果	當季水果	當季水果		
	全穀雜糧(份)	4.7	4.5	4.8	5		
	豆魚蛋肉(份)	2.5	3	2.3	3.3		
	蔬菜(份)	1.8	1.5	1.3	1.5		
	油脂(份)	2.3	2.4	2.2	2.6		
	水果(份)	1	1	1	1		
	小學熱量(大卡)	725	745	700	812		
	全穀雜糧(份)	6.3	5.7	6	6		
	豆魚蛋肉(份)	2.7	3.5	2.9	3.2		
	蔬菜(份)	2	1.8	1.5	2.3		
	油脂(份)	2.7	2.6	3	2.7		
	水果(份)	1	1	1	1		
	中學熱量(大卡)	875	883	870	899		
	預估 人數	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000	中學 1300 小學 1000		
	晚餐	主食	白飯	白飯	白飯		
主菜		粉蒸肉	宮保雞丁	鐵板肉柳			
副菜		五彩雞丁 洋蔥炒蛋 西芹茼蒿 鮮美時蔬	金菇肉絲 毛豆甜薯 培根高麗 鮮美時蔬	紅蘿蔔炒蛋 玉筍雜菇 三杯米血 鮮美時蔬			
湯品		芋頭奶露	酸辣湯	金針筍絲湯			
晚餐人數		587	582	375			

※當季蔬菜:油菜、青江菜、莪白菜、莧菜...等時令蔬菜；當季水果:香蕉、西瓜、木瓜、芭樂...等時令水果。

若因天氣或食材因素須更改菜單，敬請師生見諒。